

Aimez vos plantes invasives Mangez-les !

François Couplan



éditions
Quæ

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Table des matières

Couverture

Aimez vos plantes invasives – Mangez-les !

Avant-propos

Démystifier les plantes invasives

Qu'est-ce qu'une plante invasive ?

Les invasions biologiques, un phénomène naturel... aidé par l'homme !

Les plantes invasives posent-elles réellement des problèmes?

Quelle est notre responsabilité ?

Et la nature dans tout ça ?

À propos de ce livre

Agave americana

Étymologie

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Autres utilisations

Précautions

Akebia quinata

Étymologie

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Autres utilisations

Allium triquetrum

Étymologie

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Précautions

Amaranthus retroflexus

Étymologie

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Artemisia verlotiorum

Étymologie

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Autres utilisations

Précautions

Asphodelus ramosus

-

Étymologie

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Autres utilisations

Précautions

Berberis darwinii

Étymologie

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Autres utilisations

Berteroa incana

Étymologie

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Précautions

Bunias orientalis

Étymologie

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Carpobrotus edulis

Étymologie

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Claytonia perfoliata ou *Montia p.*

Étymologie

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Coronopus didymus ou *Lepidium didymum*

Étymologie

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Cotoneaster horizontalis

Étymologie

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Crepis sancta

Étymologie

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Cyperus esculentus

Étymologie

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Autres utilisations

Dysphania ambrosioides ou *Chenopodium a.*

Étymologie

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Autres utilisations

Précautions

Eichhornia crassipes

Étymologie

Présentation générale

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Autres utilisations

Précautions

Elaeagnus angustifolia

Étymologie

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Erigeron canadensis ou *Conyza c.*

Étymologie

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Galinsoga parviflora

Étymologie

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Gleditsia triacanthos

Étymologie

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Autres utilisations

Précautions

Glycyrrhiza glabra

Étymologie

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Autres utilisations

Précautions

Helianthus tuberosus

Étymologie

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Autres utilisations

Précautions

Heracleum mantegazzianum

Étymologie

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Précautions

Humulus japonicus ou *H. scandens*

Étymologie

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Autres utilisations

Précautions

Lathyrus latifolius

Étymologie

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Précautions

Laurus nobilis

Étymologie

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Autres utilisations

Lemna minuta

Étymologie

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Lycium barbarum

Étymologie

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Autres utilisations

Précautions

Lysichiton americanus

Étymologie

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Précautions

Mahonia aquifolium ou *Berberis a.*

Étymologie

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Précautions

Matricaria discoidea ou *M. matricarioides*,
Chamomilla suaveolens

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Autres utilisations

Morus alba

Étymologie

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Autres utilisations

Oenothera biennis

Étymologie

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Autres utilisations

Opuntia ficus-indica

Étymologie

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Autres utilisations

Oxalis pes-caprae

Étymologie

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Précautions

Phytolacca americana

Étymologie

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Autres utilisations

Précautions

Potentilla indica ou *Duchesnea indica*

Étymologie

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Prunus laurocerasus

Étymologie

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Autres utilisations

Précautions

Prunus serotina

Étymologie

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Autres utilisations

Précautions

Pueraria lobata ou *P. montana* subsp. *lobata*, *P. hirsuta*

Étymologie

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Autres utilisations

Pyracantha coccinea

Étymologie

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Précautions

Quercus rubra

Étymologie

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Autres utilisations

Précautions

Reynoutria japonica ou *Fallopia j.*, *Polygonum cuspidatum*

Étymologie

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Autres utilisations

Précautions

Rhus typhina

Étymologie

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Autres utilisations

Robinia pseudoacacia

Étymologie

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Autres utilisations

Précautions

Rosa rugosa

Étymologie

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Rubus armeniacus

Étymologie

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Autres utilisations

Rudbeckia laciniata

Étymologie

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Précautions

Sagittaria latifolia

Étymologie

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Salpichroa organifolia

Étymologie

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Sicyos angulatus

Étymologie

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Solidago canadensis

Étymologie

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Sorghum halepense

Étymologie

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Précautions

Tetragonia tetragonoides ou *T. expansa*

Étymologie

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Vitis riparia

Étymologie

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Autres utilisations

Yucca gloriosa

-

Étymologie

Présentation générale

Espèces voisines

Confusions possibles

Utilisations et vertus culinaires

Autres utilisations

Précautions

Listes complémentaires

Autres plantes invasives comestibles et leur
région d'origine

Plantes invasives toxiques ou douteuses

Bibliographie

Webographie

Crédits photographiques

Index des recettes

Index des noms botaniques

Index des noms vernaculaires

Aimez vos plantes invasives – Mangez-les !

François Couplan

Avertissement

L'auteur et l'éditeur dégagent toute responsabilité concernant les utilisations des plantes présentées dans cet ouvrage. Nous recommandons au lecteur de lire attentivement les précautions concernant la manipulation et les modes de préparation de certaines parties de plantes potentiellement dangereuses pour la santé.

Les recettes figurant dans ce livre s'appliquent à l'espèce dont la fiche porte le nom ou aux espèces mentionnées.

© éditions Quæ, 2015

ISBN 978-2-7592-2313-8

Éditions Quæ

RD 10

78026 Versailles Cedex, France



www.quae.com

Avant-propos

Comme beaucoup d'entre vous je pense, la question des « plantes invasives » m'a longtemps laissé indifférent, tout simplement parce que je n'en avais pas conscience. Lorsque j'étais petit, alors que j'avais déjà avec la nature une relation très forte, l'origine de telle ou telle plante m'était parfaitement égale. Il me suffisait qu'elle existe et de là découlaient nos rapports : la fraise des bois et la framboise m'étaient des nourritures bénies, les graminées humides de rosée mouillaient mes chaussettes, les épicéas me dominaient de leur stature imposante, les robiniers fleuris ravissaient mes sens, etc. Nos relations étaient simples, de même que mes jugements.

Mais lorsque je vécus aux États-Unis, je fus frappé par ce que je ressentis en parcourant le pays de l'est à l'ouest et du nord au sud, et que je n'avais jamais connu en Europe. En effet, je percevais de façon très forte la dichotomie extrêmement nette entre les lieux modifiés par l'homme et ceux qu'il n'avait pas trop touchés : flore formée avant tout d'espèces européennes dans le premier cas, d'espèces « natives » dans le second. Là où vivaient « les gens », où se situaient leurs champs et leurs pâtures, je rencontrais de vieilles amies européennes : l'égopode dans les haies, le plantain et la matricaire sur les chemins, le millepertuis et l'achillée millefeuille dans les prés, le fenouil sur la côte californienne, etc. Dès que je pénétrais dans les forêts, je découvrais une multitude d'espèces inconnues, des arbres, des arbustes, des herbacées de toutes sortes : chênes, frênes ou érables distincts de ceux du Vieux Continent, sassafras et tulipier, trillium et médéole, et même le rare ginseng à cinq feuilles. Dans les déserts de l'Ouest, toutes les espèces étaient vraiment spécifiques, avec des formes de vie adaptées au milieu « hostile », tout nouveau pour moi avec ses cactus, ses ocotillos et ses buissons à créosote. Sans doute aucun, je me sentais infiniment mieux, davantage en paix avec moi-même, dans les espaces plus naturels et sauvages, dans la fameuse

wilderness, que dans les lieux colonisés. Mais dans ces derniers, je trouvais de quoi satisfaire abondamment mes besoins nourriciers et j'en faisais profiter mes amis : j'allais quotidiennement glaner feuilles et fleurs de moutarde, pousses de marguerite, fruits de carotte sauvage et diverses parties de bien d'autres *weeds* (« mauvaises herbes »), afin de composer des « repas sauvages » qui devinrent très populaires et constituèrent bientôt, sous forme de stages, mon activité principale. Je n'avais donc qu'à louer toutes ces intruses végétales qui avaient totalement remplacé la flore native sur des milliers de kilomètres carrés – même l'impressionnant kudzu, liane asiatique que j'ai vue littéralement recouvrir des voitures, des granges et des arbres dans le Sud-Est des États-Unis : je savais qu'on le consomme traditionnellement au Japon et je m'en suis délecté !

Par la suite, au cours de mes nombreux voyages en pays tropicaux, je me suis régulièrement trouvé confronté à une situation équivalente, mais qui prenait souvent, dans mon ressenti, une tournure beaucoup plus dérangeante. Je me souviens par exemple, en Inde, marcher sur des kilomètres entre deux rangées d'une Astéracée curieusement nommée « herbe du Laos » alors qu'elle vient d'Amérique tropicale (*Chromolaena odorata*), qui avait totalement évincé la flore locale. Aux Açores, un *Hedychium* ornemental se rencontrait partout dans les bois (j'en ai confit le rhizome avec un certain succès...). Plus récemment, à Bornéo, c'était la curieuse fougère *Dicranopteris linearis*, déjà rencontrée à Hawaii ou ailleurs, qui étalait ses frondes coriaces partout où la forêt avait été coupée. Souvent, ces étrangères se sont intégrées à la flore locale au point d'en devenir indiscernables. En Afrique, les bords des chemins sont couverts d'*Ageratum*, de *Cassia* et d'*Hyptis*, tous d'origine américaine, sans que cela semble gêner grand monde – on apprécie d'ailleurs la dernière pour éloigner les moustiques. Et puis certaines de ces plantes sont fort jolies, comme la *Lantana camara* aux petites fleurs vivement colorées formant des bouquets rouges et jaunes qui éclatent sur le vert foncé du feuillage. D'autres sont amusantes, telle la curieuse *Mimosa pudica* aux pompons roses, qui

replie ses feuilles au moindre contact et avec laquelle j'aime jouer à cache-cache. Je ne dédaigne pas non plus les feuilles des *Emilia* ou des *Galinsoga*, excellents légumes, ni les succulents fruits des goyaviers de diverses espèces – en particulier les goyaves-fraises dont je me suis gavé à La Réunion. Parfois, j'ai été frappé de l'inventivité de certains peuples qui savent tirer parti de ce que certains nomment « pestes végétales » : en Birmanie, dans la prolifération de jacinthes d'eau du lac Inle, les habitants découpent des radeaux sur lesquels ils cultivent toutes sortes de légumes avec une productivité remarquable.

Reste que, dans ces pays, je me sens souvent oppressé en constatant l'envahissement de la végétation native par les plantes introduites, car elles banalisent l'environnement et mettent en évidence les destructions perpétrées par l'être humain. Personnellement, je n'ai rien contre ces végétaux que je rencontre partout où la forêt a été rasée pour cultiver, et où se développe une friche qui tente de panser les plaies de la nature, mais mon cœur saigne à la pensée de ce qui y existait avant – souvent très peu de temps avant, tant le pillage s'accélère... Et je trouve beaucoup moins intéressant d'évoluer dans un milieu ouvert et pauvre en espèces plutôt que dans la forêt riche d'une multitude incroyable de formes de vie variées.

Cependant, la relation que je vis avec les plantes est pour moi à ce point importante qu'il en est comme avec les humains : j'aime rencontrer sans cesse de nouvelles personnes et découvrir leur monde, mais j'apprécie aussi beaucoup de voir et revoir des gens que je connais déjà et qui sont devenus, au fil du temps, de vieux amis. Alors, que les plantes soient invasives ou non, cela ne change en rien l'affection que je leur porte. Et puis, dans nos milieux européens profondément transformés par les activités humaines, je vois avec un certain plaisir la résistance de la renouée du Japon ou de la berce du Caucase aux tentatives de destruction dont elles font l'objet : j'admire leur résistance à la guerre qui leur est menée. En

outre, j'apprécie leurs qualités gustatives et nutritionnelles et l'abondance de leur production.

Nombre de ces plantes nouvellement arrivées sur notre continent regorgent de qualités. Plusieurs d'entre elles sont consommées dans leur région d'origine et se révèlent de très bons légumes. Et leurs propriétés médicinales sont parfois fort intéressantes. Savez-vous, par exemple, que les jeunes tiges de renouée du Japon sont acidulées comme de la rhubarbe et se préparent en quiches, en tartes ou en compotes ? Elles sont creuses et on peut aussi les farcir, végétal délice, d'un mélange de fromage blanc, de sirop d'érable et de noisettes moulues... Quant aux jeunes feuilles, en Roumanie, elles enveloppent du riz et des oignons à la manière des feuilles de chou. La berce du Caucase aussi est bonne à manger. De plus, dans ses montagnes d'origine, on la révère à l'égal du ginseng car, comme cette dernière, elle possède la propriété de régénérer les organismes fatigués.

Le livre que vous avez entre les mains n'est donc pas un énième pamphlet contre les « espèces invasives ». C'est à la découverte de leurs vertus que je vous invite au fil de ces pages. Et auparavant, je voudrais remettre les choses à leur juste place et contribuer à dédramatiser une situation qui devient d'autant plus préoccupante que le désir actuel de tout contrôler mobilise, toutes tendances confondues, scientifiques, protecteurs de la nature, citoyens, politiciens, communes et associations avec parfois un discours belliqueux où l'émotion camoufle des arguments irrationnels.

Démystifier les plantes invasives

Qu'est-ce qu'une plante invasive ?

Quelques définitions

Soyons modernes et cherchons sur Internet les occurrences de « plantes invasives ». Parmi les 216 000 réponses proposées par Google, nous retiendrons ce que nous en dit Wikipedia : « Une plante envahissante au sens large (l'anglicisme plante invasive est parfois utilisé) est une plante généralement euryèce, problématique par sa capacité de colonisation qui, dans certaines circonstances, en font une espèce invasive. » (http://fr.wikipedia.org/wiki/Plante_invasive).

On trouve également : « Une espèce envahissante, espèce envahissante exogène ou espèce exotique envahissante (l'anglicisme espèce invasive est parfois utilisé) est une espèce vivante exotique qui devient un agent de perturbation "nuisible" à la biodiversité autochtone des écosystèmes naturels ou semi-naturels parmi lesquels elle s'est établie. » (http://fr.wikipedia.org/wiki/Esp%C3%A8ce_envahissante). Cette définition ne s'applique pas qu'aux plantes, mais également aux animaux.

Taper « *invasive plants* » sur Google conduit à quelque 8 500 000 résultats ! Il s'agit donc d'un vaste sujet, d'une ampleur mondiale. Nous devrions alors plutôt parler en français de « plantes envahissantes ». Mais tout le monde n'est pas d'accord : « On réserve généralement le terme "invasif" aux espèces néophytes envahissantes, qu'il ne faut pas confondre avec des plantes indigènes se montrant localement envahissantes (ronce, ortie, chiendent,

rumex, prêle, liseron, cirse, séneçon, bugle rampante...). Pour ces dernières, on emploiera préférentiellement le terme de "plantes envahissantes". Pour les espèces d'origine exotique implantées depuis longtemps (avant 1500 de notre ère), on parle de "plantes naturalisées". Le terme "invasif" est donc plutôt réservé à des implantations "récentes". » (<http://www.pharmanatur.com>).



L'agave d'Amérique fait maintenant partie intégrante du paysage méditerranéen.

Dans l'article cité précédemment, Wikipedia précise plus loin : « En 1995, Cronk et Fuller donnèrent comme définition aux plantes envahissantes : "Espèce exotique naturalisée dans un territoire qui modifie la composition, la structure et le fonctionnement des écosystèmes naturels ou semi-naturels dans lequel elle se propage." Une plante envahissante au sens strict est une plante autochtone ou allochtone ayant la capacité de coloniser rapidement une zone et de se propager très loin des plants parents, tout en laissant la possibilité à d'autres espèces de cohabiter, voire de leur succéder. S'installant souvent sur des terrains perturbés, elle peut être indicatrice de cette

perturbation. Cette notion s'applique surtout dans les cas où la prolifération de l'espèce provoque, par ailleurs, des perturbations pouvant nuire directement à l'homme [...]. »

Pour être comprises, ces définitions en appellent d'autres, plus basiques :

- Acclimaté : cultivé ou élevé et adapté aux conditions du lieu en question.
- Biodiversité : « diversité naturelle des organismes vivants » (Wikipedia).
- Écosystème : ensemble formé par une communauté de végétaux et d'animaux (biocénose) et son milieu de vie (biotope) caractérisé par un sol, un climat et divers autres facteurs.
- Euryèce : qui peut supporter d'importantes variations vis-à-vis de facteurs écologiques divers (sécheresse, température, salinité, etc.) – du grec *eurus*, « large », et *oikos*, « lieu d'habitation ». Ces espèces sont rustiques (aptées à supporter des conditions de vie difficiles), souvent ubiquistes (présentes en tous lieux), et parfois envahissantes... À l'opposé, les espèces spécialisées sont dites sténoèces.
- Exotique = allochtone = exogène : originaire d'ailleurs que du lieu en question.
- Indigène = natif = spontané = autochtone : originaire du lieu en question – se dit d'un organisme qui n'a pas été transporté par l'homme.
- Introduit : exotique et déplacé par l'homme (volontairement ou involontairement) dans le lieu en question.
- Naturalisé = subspontané : introduit, acclimaté, souvent échappé de culture, se comportant comme une espèce native.
- Nuisible = qui est considéré comme portant atteinte à l'homme et à ses activités.

Si l'on résume les définitions données plus haut, les espèces invasives sont des espèces exotiques qui viennent modifier des communautés (naturelles ou semi-naturelles) d'espèces indigènes ou naturalisées implantées depuis plus de cinq cents ans en les colonisant

rapidement et qui, en proliférant sur des terrains perturbés, portent atteinte à l'homme et à ses activités. Notons donc quelques traits saillants de ces définitions qui méritent d'être examinées dans les pages qui suivent :

- Un jugement de valeur : les espèces indigènes sont préférables aux espèces exotiques.
- Un autre : les modifications ne sont pas souhaitables.
- Une imprécision : les communautés menacées peuvent être naturelles ou semi-naturelles...
- Une autre : les espèces indigènes ou naturalisées sont implantées depuis plus de cinq cents ans...
- Une précision : les plantes invasives s'implantent sur des terrains perturbés.
- Une autre : la prolifération des espèces invasives porte atteinte à l'homme et à ses activités.

Indigène versus exotique

L'être humain navigue entre deux tendances opposées dont l'une ou l'autre prédomine, selon les cas.

Fondamentalement, ce qui est proche de nous a plus de valeur que ce qui en est éloigné. Le célèbre proverbe arabe « Moi contre mon frère ; mon frère et moi contre mon cousin ; moi, mon frère et mon cousin contre l'étranger » s'applique en fait à presque toutes les cultures humaines présentes et passées. Ce qui vient d'ailleurs, ce qui est inconnu, est souvent regardé avec suspicion.

La seconde tendance est inverse : « L'herbe est toujours plus belle de l'autre côté de la barrière. » C'est sans doute ce qui a incité l'homme à quitter son territoire d'origine, quelque part en Afrique, pour explorer le monde et conquérir la planète – car, au final, nous venons tous d'ailleurs... Cela expliquerait aussi que nous préférions généralement les espèces exotiques aux indigènes en ce qui concerne l'ornement et l'alimentation. Pratiquement tous les végétaux que nous consommons aujourd'hui sont originaires d'Asie

ou d'Amérique, car ce qui provenait des expéditions commanditées par les puissants était symbole d'un statut supérieur. Souvenons-nous de la vogue des épices qui permirent, à travers leur importation en Europe, la création de fortunes immenses, alors que notre flore indigène nous offre, par exemple, la racine de benoîte urbaine à l'arôme de clou de girofle ou le fruit de berce spondyle au goût de gingembre. Nombre de nos plantes locales ne manquent pas de qualités ornementales, si l'on sait les observer, mais elles ne font pas le poids devant les introductions, extrême-orientales surtout, qui se sont succédé au ^{XIX}^e siècle, et d'où sont issues quantité de nos belles envahisseuses.

Alors où nous situons-nous ? Les partisans de la seconde tendance savent bien que la différence est une richesse et ils voient en l'autre une complémentarité plutôt qu'une opposition. Ne pourrions-nous pas admettre qu'il en soit de même avec la flore ? Ne serait-il pas plus juste, aussi, de mettre à profit les plantes locales pour nous nourrir, nous soigner et réjouir notre vue ?

En fait, jusqu'à la première moitié du ^{XIX}^e siècle, personne ne se préoccupait trop de la différence entre une espèce indigène et une espèce exotique jusqu'à ce que le botaniste anglais John Henslow la mette en évidence. De nombreuses espèces ont été introduites relativement récemment et sont ainsi faciles à caractériser, qu'elles l'aient été volontairement ou non ; mais pour beaucoup d'autres, le cas est plus délicat. Et la date de « 1500 apr. J.-C. » ne saurait avoir de valeur que sur le continent américain (c'est la date du début de l'invasion de l'homme blanc), pas en Europe : il est manifeste que diverses plantes ont été introduites sur notre continent dès les débuts de la céréaliculture, née au Proche-Orient voici une dizaine de milliers d'années. Doit-on les considérer comme indigènes, car elles se trouvent ici depuis suffisamment longtemps pour que leur statut ait automatiquement changé, comme ces étrangers que l'on naturalise après de longues années passées dans leur pays d'adoption ? C'est le cas du bleuet et du coquelicot, de la nielle et du pied d'alouette, originaires du Moyen-Orient, dont on déplore la disparition du fait de

l'emploi des herbicides. Si l'on se base en Europe sur le seuil fatidique de 1500 apr. J.-C. cité plus haut, l'amaranthe réfléchie, introduite d'Amérique plus récemment, serait une plante invasive, tandis que le chénopode blanc, introduit chez nous bien avant cette date, serait simplement naturalisé. Pourtant, les deux envahissent de la même manière les terres nues des champs et des jardins et sont également détestés par les agriculteurs et les jardiniers...



La nielle des blés, une « belle étrangère » en règle...

Tout se transforme...

On reproche aux plantes invasives de contribuer à la transformation des écosystèmes dans lesquels elles se développent. C'est un fait avéré, il ne saurait y avoir de discussion sur ce point. Mais par définition, la vie est transformation, changement, évolution. Depuis la création des premières particules, les molécules n'ont cessé de se combiner entre elles pour en produire de nouvelles et permettre l'apparition d'organismes de plus en plus diversifiés. Donc souhaiter

conserver quoi que ce soit dans un état donné relève de la pure utopie. Que les écosystèmes accueillent parmi eux des espèces « étrangères » ou non, ils ne restent jamais semblables à eux-mêmes sur le long terme.

La végétation ne cesse d'évoluer. Sur la roche nue viennent se fixer quelques lichens qui parviendront à l'attaquer, créant ainsi un embryon de sol sur lequel pourront se développer des mousses et des fougères, puis quelques graminées frugales qui, en se décomposant à leur tour, enrichiront la terre. Bientôt, parmi les espèces herbacées se profileront quelques arbrisseaux colonisateurs (ronces, églantiers, prunelliers, aubépines, etc.) au milieu desquels se glisseront des pins ou des bouleaux, arbres pionniers dont les plantules ont besoin de lumière pour se développer. Celles d'autres arbres supportent l'ombre et pourront survivre dans la forêt qui se sera constituée, formée, selon les lieux, de charmes, de hêtres, de frênes, de sapins ou de chênes en mélange avec tout un cortège d'espèces bien spécifiques. Ainsi se sera constituée une végétation dite « climacique » représentant l'optimum de ce que peut produire la nature dans des conditions données – dans nos régions, il s'agit presque partout de la forêt, de feuillus ou de conifères. L'épithète provient du grec *klimax*, « barreau d'une échelle », signifiant que l'on ne peut aller plus haut : une fois ce stade atteint, la végétation se reproduit telle qu'en elle-même, tant que l'environnement ne subit pas de modifications drastiques. Il ne s'agit bien évidemment que d'une vue de l'esprit, car tout se modifie : un ouragan, un vieil arbre qui s'effondre sous le poids de l'âge, un incendie ou un glissement de terrain va détruire localement ce bel équilibre et le cycle décrit plus haut se reproduira sans fin.



Les jolies fleurs de ronce vont donner des fruits délicieux !

C'est pourquoi les forêts naturelles, non gérées, sont riches en milieux différents, et de ce fait en espèces animales et végétales. On dit souvent pourtant que la biodiversité de nos forêts européennes est minime. Cela provient de ce que nous n'avons pour exemple autour de nous que des forêts profondément modifiées par l'homme en vue de la production sylvicole et ne représentant qu'un stade de l'évolution. Une forêt primaire est beaucoup plus variée car elle juxtapose une multitude de « niches écologiques », souvent de petite taille. Les arbres morts, en tombant, ouvrent la canopée, permettant à de nombreuses plantes héliophiles, amies du soleil, de s'établir. À leur pied, se forme une mare où prospéreront quelque temps diverses plantes aquatiques. Les racines dressées retiennent encore un peu de terre qui hébergera une sélection de plantes xérophiles, supportant la sécheresse, à l'aise sur ce milieu particulier. Sur moins de 50 km², la forêt de Białowieża (Pologne), l'une des rares forêts à

peu près originelles d'Europe, compte, en nombre d'espèces, 990 plantes supérieures, 254 mousses et hépatiques, 334 lichens, plus de 2 000 champignons, 62 mammifères, dont les derniers bisons de notre continent, 228 oiseaux, 24 poissons et plus de 8 500 insectes. Pas mal, non ?

Or nous devons constater qu'il n'existe presque plus, en Europe, de végétation « naturelle » et que, pratiquement partout, la forêt originelle a été défrichée. Donc les « communautés naturelles » dont parle la définition de Wikipedia citée plus haut sont quasiment introuvables sur notre continent. Aussi a-t-on pris soin d'ajouter les « communautés semi-naturelles », terme absolument vague dont je n'ai jamais rencontré de définition satisfaisante. On peut donc considérer que tous nos milieux européens sont plus ou moins perturbés par les activités humaines. Et l'on constate que les plantes invasives s'implantent justement sur des terrains perturbés. Ce ne devrait pas être une surprise : la dynamique de végétation que nous avons décrite est universelle et toutes les plantes capables de pousser dans des terres nues, fréquemment remuées, fauchées, aspergées d'herbicides, etc. (les fameuses plantes euryèces), sont accueillies à bras ouverts par la nature pour reconstituer progressivement une végétation climacique. Ces plantes exotiques s'intégreront à la végétation locale, puis disparaîtront ou feront partie de la forêt secondaire qui, si l'homme la laisse faire, finira par couvrir les lieux. C'est ainsi que le pin noir d'Autriche, abondamment introduit dans les Alpes du Sud dans le cadre du reboisement des terrains de montagne, s'associera au chêne et au buis indigènes pour former des forêts originales finalement très proches de la chênaie-buxaie qui s'y était développée entre la fin des dernières glaciations et les défrichements néolithiques (entre – 14 000 et – 3 000 ans).

Vous avez dit nuisibles... ?

Au moins les choses sont claires : par leur prolifération, les plantes invasives portent atteinte à l'homme et à ses activités. Ce sont donc des « mauvaises herbes » à éliminer.

Mais peut-être ne s'agit-il que d'une méconnaissance ? Le philosophe américain Ralph Waldo Emerson affirmait : « Une mauvaise herbe n'est qu'une plante dont on ne connaît pas les propriétés. » Et je pense qu'il avait raison. Peut-être en sera-t-il des plantes, un jour, comme de ces animaux que l'on classait, et chassait, sous l'étiquette de « nuisibles », avant de se rendre compte des services qu'ils rendent à l'homme... La situation est loin d'être admise puisque, par exemple, la belette, la martre et le putois ont été retirés de la liste infamante par l'arrêté du 21 mars 2002, puis y ont été replacés par celui du 6 novembre de la même année. Une situation d'autant plus polémique que ces animaux sont protégés dans d'autres pays européens.

Les plantes invasives prolifèrent, c'est-à-dire se reproduisent très rapidement et en grand nombre. Il est certain qu'une telle situation peut gêner les activités humaines, agricoles en particulier, car nous voulons récolter ce que nous – et non la nature – avons choisi de faire pousser rapidement et en grand nombre : donc c'est la nature contre nous.

Mais on décèlera là aussi un double discours, car c'est bien souvent au nom de la protection de la nature que l'on prétend lutter contre les plantes invasives. Quoique le mot « nature » soit de plus en plus fréquemment remplacé par celui de « biodiversité » (diversité naturelle des organismes vivants), notion pour le moins délicate à cerner...

Les plantes invasives, un concept subjectif

Les espèces exotiques sont perçues comme une agression extérieure. Si une espèce est dispersée par l'homme, c'est mal. Si elle le fait naturellement, c'est bien... Mais en fait, de quoi s'agit-il ?

Dans son *Almanach d'un comté des sables*, publié en 1949, un an après sa mort, Aldo Leopold, forestier américain et l'un des pères de la protection de la nature, écrit : « Une chose est juste lorsqu'elle

tend à préserver l'intégrité, la stabilité et la beauté de la communauté biotique. Elle est injuste quand elle tend à l'inverse. » Les termes qu'il emploie sont chargés d'émotion, ce qui n'est pas un mal en soi, mais rend toute objectivité difficile.

C'est Charles Elton, écologue et zoologue britannique, qui, en 1958, parle le premier d'« invasion biologique », se désolant de voir la distribution « naturelle » des espèces brouillées par les introductions. Le concept se développe à partir des années 1980 et, depuis 1990, de nombreuses études scientifiques ont été publiées sur la question. Les médias et les associations de protection de la nature ont vulgarisé le concept et, de nos jours, la plupart des gens y sont « acquis »... sans forcément disposer d'explications claires et rationnelles.

Aujourd'hui, certaines associations de protection de la nature déclarent la guerre aux plantes invasives dans des propos où les émotions l'emportent sur la rationalité. Sur le site de l'une d'elles, une page concernant la renouée du japon affiche ce titre, en grandes capitales de couleur : « L'ASSOCIATION [...] PART EN GUERRE CONTRE LES ENVAHISSEURS ».

Que reproche cette association à la renouée du Japon ?

- De ne pas être indigène : nous en avons déjà parlé.
- D'envahir irrémédiablement les terrains : est-ce irrémédiable ?
Pas vraiment : la renouée est là parce que l'homme a profondément modifié la végétation originelle et qu'elle est parfaitement adaptée à croître dans ce nouveau milieu. Il suffirait de laisser la nature reprendre ses droits et la renouée finirait certainement par disparaître puisque son point faible est de ne pas aimer l'ombre et que la forêt qui se mettrait en place dans ce lieu ne lui conviendrait pas. D'une manière générale, on constate dans la nature que les plantes annuelles qui viennent sur les terres nues sont éliminées par les plantes herbacées vivaces, qui seront elles-mêmes remplacées par des arbrisseaux, ligneux, qu'évinceront par la suite des arbres de lumière, eux-

mêmes dominés par des arbres dont les plantules peuvent se développer à l'ombre de leur couvert. Cette succession s'observe par exemple à partir d'un champ qui n'est plus cultivé : les adventices tels le chénopode ou l'amaranthe annuels laisseront la place aux graminées vivaces, puis aux ronces et aux prunelliers ; cette friche innommable verra s'installer selon les lieux des pins ou des bouleaux, et enfin des chênes ou des hêtres sous lesquels se développera une végétation totalement différente de celle de départ. La renouée du Japon, herbacée vivace certes costaute, n'y résisterait pas. Mais le processus prend plusieurs dizaines d'années au moins. Il nous est malheureusement souvent difficile de penser sur d'aussi longues durées...

- D'empêcher les autres espèces de se développer en émettant des substances toxiques : c'est vrai localement, mais on n'a jamais vu des stations de renouée s'étendre aux dimensions d'un champ de maïs, de blé ou de betterave. Alors ne se trompe-t-on pas de cible ?
- De tout recouvrir d'un vert uniforme, puis de montrer de tristes tiges, et enfin de laisser le sol nu en hiver : cela me rappelle un peu les champs de maïs justement... Mais personnellement j'aime bien les tiges sèches de la renouée du Japon, car j'en fais de très bonnes flûtes !
- De croître très rapidement, de s'étaler, de se reproduire à l'envi, de concurrencer les autres plantes, de ne pas connaître de parasites sous nos latitudes... Ne serait-ce donc pas la plante idéale pour les agronomes ? Peut-être un jour auront-ils l'idée d'extraire le gène qui confère toutes ces qualités à la renouée du Japon pour le transférer au blé, au maïs ou à la betterave ? Imaginez : plus besoin de se soucier des « mauvaises herbes » puisque la plante en prendrait soin elle-même !



La renouée du Japon est appréciée comme légume dans ses régions d'origine. Pourquoi pas chez nous ?

Et s'il n'y avait pas la renouée du Japon, qu'est-ce qui pousserait à sa place ? Si l'on répondait à cette question, j'en aurais une subsidiaire : est-ce que ce serait mieux ?

Bref, avant de partir en guerre contre une plante envahissante, nous devrions tenter de rassembler plus d'informations et de points de vue.

Les invasions biologiques, un phénomène naturel... aidé par l'homme !

Je prétends que l'invasion par les végétaux (et les animaux) est un phénomène naturel. Qu'on puisse le regretter, je peux le comprendre, mais les végétaux, comme toutes les espèces, visent à se reproduire. Pour réussir, il leur faut s'adapter à un milieu écologique donné, qui se trouvera en divers endroits du globe. Donc,

pour parvenir à l'endroit où sont réunies les conditions optimales de leur croissance, il leur faudra se déplacer.

La capacité d'une espèce à changer de lieu est une nécessité, une propriété essentielle du vivant : en cas de modification du milieu, ce qui survient tôt ou tard, il faut s'adapter ou périr... Ou encore bouger à la recherche d'un environnement favorable. Les plantes se sont fréquemment adaptées à ce besoin vital en se munissant de structures qui y contribuent, leur permettant de voler dans le vent, de s'accrocher aux poils des animaux, de flotter sur les eaux, etc. La bardane, par exemple, possède des capitules dont les bractées extérieures sont pourvues de crochets recourbés qui se prennent dans le poil des animaux. Cette plante parcourt ainsi de longues distances. Le pissenlit a « choisi » de munir ses fruits d'un parachute dans lequel le vent s'engouffre et grâce auquel la plante se propage à des dizaines, voire des centaines, de kilomètres.

Mais c'est l'homme qui s'avère l'instrument le plus efficace de dissémination des plantes, volontairement ou non. Dans le premier cas, il transporte divers organismes vivants pour bénéficier de ce que lui apportent plantes ou animaux. Il en prend soin et les favorise par rapport aux autres. Il s'agit de la culture des végétaux, à des fins alimentaires, textiles, ornementales, etc., et de l'élevage. Dans le second cas, l'homme n'est pas conscient de ce qu'il transporte, mais les vecteurs sont nombreux : semelles des chaussures, vêtements, ballast des bateaux, etc. Pour ces plantes véhiculées involontairement, l'homme crée involontairement des milieux qui les favorisent... mais sans choisir lesquelles vont s'y adapter. Il y a donc parfois des surprises lorsqu'elles le font trop bien !

Les migrations humaines sont très anciennes et remontent à l'époque lointaine où l'homme a quitté son berceau africain pour se répandre à la surface de la Terre : plus de 200 000 ans pour notre espèce. Il est possible qu'il ait transporté des plantes dès cette époque, même sans le savoir. Mais c'est avec l'agriculture qu'il va commencer à les

disséminer systématiquement à travers le monde. Parmi les grandes étapes de cette dispersion, citons :

- la céréaliculture proche-orientale que nous avons déjà mentionnée ;
- les migrations polynésiennes il y a mille cinq cents ans, qui introduisirent de nouvelles plantes, ainsi que des animaux, dans les îles du Pacifique, provoquant d'importantes modifications au sein des écosystèmes locaux ;
- les grandes explorations au départ de l'Europe, rapportant des végétaux et les diffusant dans le monde ;
- les installations européennes en Amérique du Nord et du Sud, en Australie, en Nouvelle-Zélande, etc., qui bouleversèrent profondément les milieux humains et naturels ;
- les sociétés d'acclimatation au ^{xix}^e et au début du ^{xx}^e siècle, qui introduisirent de façon systématique, surtout en Europe et en Amérique du Nord, des végétaux en provenance d'Asie, principalement pour en envisager la culture, en particulier à des fins ornementales. Bon nombre de nos plantes invasives arrivèrent à cette époque sur notre continent.

Outre ces végétaux rapportés intentionnellement, de nombreuses « mauvaises herbes » furent transportées, depuis les premiers temps de l'agriculture, avec les céréales, les légumineuses, puis les légumes cultivés. Certaines seront d'ailleurs adoptées comme aliment par l'homme, telles que le seigle et l'avoine ; d'autres ont été acceptées, comme nous l'avons vu pour le coquelicot et le bleuet ; d'autres, enfin, n'ont pas encore pu être éliminées par les poisons chimiques que l'on a inventé pour les détruire.

De nombreux animaux aussi ont voyagé, grâce à l'homme, à travers le monde. Certains sont devenus « féroces », retrouvant leur liberté et formant des hordes sauvages (chiens, chevaux, chèvres, etc.) ou se croisant avec des populations sauvages, comme les cochons qui se reproduisent avec des sangliers. Par le transport des végétaux et des animaux, ainsi que par la modification drastique des milieux naturels

(les deux facteurs étant liés), la face du monde s'est trouvée changée !

Les plantes invasives posent-elles réellement des problèmes?

Les méfaits dont on les accuse

Les espèces invasives sont souvent tenues pour l'une des principales causes d'extinction des espèces – après la destruction des habitats, la pollution et, dans le cas des animaux surtout, après les prélèvements par la chasse, le braconnage, le trafic d'animaux et autres activités répréhensibles. Fut un temps, d'ailleurs, où certains botanistes peu scrupuleux n'hésitaient pas à détruire des stations de plantes rares dont ils avaient prélevé un maximum d'échantillons. Ces derniers acquéraient une valeur bien supérieure. Gageons que ces temps obscurs sont aujourd'hui révolus !

Mais le fait que les plantes invasives soient responsables de l'extinction d'autres espèces végétales est loin d'être scientifiquement prouvé. Ce phénomène serait en tout cas très localisé et certainement pas généralisable à l'ensemble de la planète. La plupart des extinctions (environ 80 %) ont lieu dans les îles, notamment dans le Pacifique. Cela s'explique parce qu'il s'y rencontre beaucoup d'endémiques (des plantes dont le territoire est réduit à une région limitée) qui ont subi depuis plusieurs millénaires le fort impact des migrations polynésiennes. Le phénomène est particulièrement marqué avec les espèces animales : par exemple, les rats introduits sur les îles, n'ayant pas de prédateurs, ont éliminé un nombre effrayant d'espèces d'oiseaux en détruisant les couvées ; les chèvres ont réduit à néant des espèces végétales qui n'avaient développé aucun moyen de se défendre contre ces prédateurs goulus ; à la fin du ^{xix}^e siècle, le lapin de garenne a envahi une grande partie de l'Australie avant que la myxomatose soit introduite.

Ce qu'il se passe en France ou en Europe n'est pas comparable. Si les écureuils gris d'Amérique ont fait décroître de façon vertigineuse les effectifs de « nos » écureuils roux, parce qu'ils sont vecteurs de deux maladies auxquels ils sont résistants (la coccidiose et le parapoxvirus), on ne peut citer de cas où une plante invasive récente (moins d'un siècle) ait fait disparaître une endémique européenne. De toute façon, comme nous l'avons vu, notre territoire a été soumis depuis plusieurs millénaires à des bouleversements de milieux et à des introductions végétales en tous genres : nos plantes indigènes restantes en « ont vu d'autres » et sont certainement prêtes à résister. Nous sommes nous-mêmes les descendants des individus résistants aux zoonoses (infections propagées par les animaux) datant des débuts de l'élevage. Ces zoonoses avaient alors éliminé tous ceux qui s'y étaient montrés sensibles. Par la suite, les microbes pathogènes voyagèrent aussi avec l'homme et ravagèrent certaines régions : la peste noire, au ^{xiv}^e siècle, qui fit périr en cinq ans près de la moitié de la population de l'Europe ; lors de la « découverte » de l'Amérique, les indigènes moururent massivement avant même tout contact physique direct avec l'homme blanc : variole, typhus, grippe, diphtérie, rougeole et peste auraient tué pas loin de cent millions d'Amérindiens qui n'y avaient jamais été exposés auparavant ! Mais certains y ont résisté.

D'autres détracteurs des plantes envahissantes dénoncent l'« homogénéisation du vivant ». Certains parlent du risque d'une « macdonaldisation biologique », ce qui renvoie à la mondialisation culturelle... Serait-il possible qu'un jour on voie partout les mêmes espèces de plantes ? Cela semble plus qu'improbable, car chacune possède des exigences particulières qui la font s'adapter à tel ou tel environnement, lié à des conditions données de climat, de sol, de lumière, etc. Mais il est exact qu'avec l'existence d'environnements fortement modifiés par l'homme partout, du moins à des latitudes proches, certaines plantes « venues d'ailleurs » et particulièrement adaptables se développent en abondance, au point de dominer et de remplacer la flore locale. C'est ce qui s'est produit, typiquement, en Amérique du Nord.

Si l'on se réfère à l'histoire de la végétation, cette situation ne serait pas nouvelle : jusqu'à la fin du Jurassique (il y a 145 millions d'années – début des Angiospermes), avec l'éclatement du Gondwana, le monde était peuplé d'espèces se rencontrant indifféremment tout autour de la Terre. Aujourd'hui, les fonds sous-marins sont très riches en espèces, mais ils sont très homogènes puisqu'il y a continuité entre les masses d'eau. En outre, la banalisation biologique est plus grande si on la considère à l'échelle mondiale, mais elle n'a pas nécessairement lieu à l'échelle locale... du moins tant que l'homme ne modifie pas trop le milieu, car c'est là que se situe le vrai problème : l'impact violent de l'homme sur la nature !

Des invasives aux effets positifs ?

La plupart d'entre nous apprécie le soleil et se montrent de meilleure humeur lorsqu'il est présent. Certains aiment s'exposer à ses rayons pour acquérir un beau hâle ou profiter de sa chaleur. On sait aussi qu'il favorise la production de vitamine D, indispensable à notre santé. On pourrait, à l'inverse, mettre l'accent sur ses effets négatifs : il provoque de douloureux coups de soleil, peut entraîner l'apparition de cancers de la peau, risque de dessécher les récoltes et peut favoriser le départ d'un feu dans certaines circonstances... De même peut-on parler positivement des plantes dites « invasives », en relevant l'intérêt qu'elles présentent – ou au moins en objectivant leur impact.

Pour commencer, on estime que seulement 11 % des 10 000 espèces, animales et végétales confondues, introduites en Europe posent réellement des problèmes environnementaux – qui ne sont pas toujours très précisément définis. L'invasion par une plante exotique ne « déplace » ou ne « remplace » pas forcément la flore locale : cette dernière peut avoir été éliminée parce que son milieu a été modifié, et la nouvelle venue se contente de coloniser, parfois peu discrètement, l'espace laissé libre. Ainsi, il est absolument certain que l'ambrosie qui fait frémir les foules ne trouverait pas à

s'implanter ou à se développer comme elle le fait si les forêts qui couvraient notre pays n'avaient été détruites pour cultiver, pâturer et habiter. Elle s'est d'ailleurs étalée de la façon que l'on sait avec les grands chantiers routiers, autoroutiers, aéroportuaires et TGVesques dans la région Rhône-Alpes depuis les années 1960.

Et maintenant, positivons : les nouvelles venues peuvent, au contraire de ce dont on les accuse, contribuer à l'accroissement de la biodiversité. La flore européenne actuelle est nettement plus riche qu'avant les débuts de l'agriculture, car de nombreuses espèces sont arrivées de la région méditerranéenne et du Proche-Orient. Par exemple, les plantes « messicoles » (qui accompagnent les cultures) sont habituellement considérées comme indigènes, mais ce n'est pas vraiment exact, et l'on va même, comble de la contradiction, jusqu'à regretter leur disparition et les réintroduire (coquelicot, bleuet, nielle des blés). En outre, nombre d'espèces jadis confidentielles se sont propagées avec l'« ouverture des milieux » par les activités humaines (culture et élevage), comme les orchidées qui font rêver. Bref, dans notre imaginaire, il y a de « bonnes » et de « mauvaises » plantes, comme il y a encore de « bons » et de « mauvais » animaux : d'un côté les jolis écureuils, les tendres biches et les chamois agiles, de l'autre les fouines sournoises, les loups sanguinaires et les sangliers dévastateurs des récoltes. Ou même de « bons » et des « mauvais » paysages : la douce campagne fleurie aux gras pâturages et la sombre sylve profonde ou les marais insalubres que l'on se devrait d'assainir.



Coquelicots et bleuets dans un champ.

Jacques Tassin, dans son excellent ouvrage *La grande invasion* (2014), cite de nombreux exemples de services rendus à l'être humain (production de nourriture, maintien de ressources en eau, purification de l'air, contrôle de l'érosion, etc.) par des plantes invasives en divers points du monde. À Madagascar, l'acacia invasif sert à produire du charbon de bois ; en Birmanie, la jacinthe d'eau est utilisée pour faire des jardins flottants ; en Nouvelle-Zélande, l'exportation des peaux d'un petit marsupial australien envahisseur rapporte annuellement 20 millions de dollars...



La jacinthe d'eau envahit les cours d'eau sous les tropiques, mais certains ont su en tirer parti : les Birmans en font des jardins flottants...

De plus, l'homme n'est pas seul à profiter de bienfaits dispensés par des plantes invasives. La moule zébrée, qui s'est développée dans les grands lacs américains par suite de leur pollution, épure l'eau et réduit donc l'eutrophisation ; cela a bénéficié à des espèces indigènes qui étaient en train de disparaître. Sur le Léman, la prolifération de cette moule a permis aux populations d'un petit canard plongeur, le fuligule morillon, d'être décuplées. De même, les invasions d'écrevisses de Louisiane en France ont entraîné l'augmentation des effectifs de la spatule blanche, un échassier qui a appris à s'en nourrir.

En Europe, le lapin de garenne, introduit depuis l'Espagne au Moyen Âge, entre en France dans le régime d'au moins 16 espèces de prédateurs, et ses terriers sont utilisés par un grand nombre

d'animaux qui y trouvent refuge (que diraient les chasseurs si on leur supprimait ce gibier ?). Nombre de plantes invasives sont des ornementales qui présentent une floraison longue et abondante ou une fructification massive, et apportent donc de grandes quantités de nourriture, sous forme de pollen, de nectar ou de fruits, à divers insectes, oiseaux ou mammifères indigènes, comme on l'a constaté en de nombreux endroits.

D'une façon générale, on a mis en évidence que le recyclage des éléments minéraux pouvait être considérablement accru en présence d'espèces végétales invasives, ce qui permet d'accroître la productivité globale des écosystèmes. Même si les plantes indigènes pâtiennent parfois du développement de nouvelles espèces, certains scientifiques considèrent que finalement, la seule mesure véritablement valide de l'impact des plantes invasives sur l'environnement est le bilan net du changement observé par rapport à l'état antérieur. Celui-ci peut être estimé positif ou négatif, mais il s'agit plus d'une question de perception humaine que du point de vue de la nature...

Ce que vous montrera ce livre, c'est que, outre leurs qualités ornementales qui les ont fait introduire de l'autre bout du monde, nombre de plantes invasives sont bonnes à manger ou douées de vertus médicinales intéressantes. Ces plantes abondantes, injustement détestées, présentent donc fréquemment de gros avantages !

Quelle est notre responsabilité ?

Dans la propagation des « plantes invasives », la responsabilité de l'être humain est engagée, non seulement en tant que vecteur principal, puisque nous sommes particulièrement performants pour transporter les végétaux à travers les continents, mais avant tout par la modification des milieux naturels, qui prépare un terrain d'accueil parfait pour les plantes que nous accusons du crime d'envahissement. Pourtant, il semble que peu d'entre nous aient

conscience de leur responsabilité, et il serait intéressant d'approfondir les attitudes qui prévalent.

L'attitude contradictoire de l'être humain

Nous sommes bien compliqués : nous cherchons la nouveauté, mais nous avons peur de l'inhabituel, nous souhaitons la paix, mais nous partons en guerre contre ce qui nous dérange... Explorons quelques-uns de nos comportements vis-à-vis des plantes et de la nature.

La bioxénophobie

Ce néologisme compliqué (en grec : *bios*, la vie ; *xenos*, l'étranger ; *phobos*, la peur) dénote l'attitude de rejet que certains éprouvent vis-à-vis des formes de vie étrangères, animales ou végétales, considérées comme invasives. Le point est délicat : dans l'Allemagne nazie, une commission avait été créée pour définir et favoriser des paysages « aryens », excluant les espèces végétales non indigènes !

De même qu'il existe des mouvements opposés au racisme, fondés sur des valeurs de mixité, de convivialité, de multiculturalisme, de coexistence pacifique, on pourrait percevoir de façon positive l'arrivée des « belles étrangères ». Je crois davantage à l'évolution de chaque conscience personnelle qu'aux vertus des regroupements (réécoutez *Pluriel* de Georges Brassens...). Cependant, je ne serais pas contre la création d'une SPP (Société Protectrice des Plantes) ou d'associations « végétalitaires » pour sauver les pauvres petites des agressions en tous genres, avec à la clé une Déclaration des droits des plantes et des animaux. Cela se fera peut-être... Mais je pense que le premier pas, et le plus important, est de prendre conscience de l'existence de ces êtres qui partagent la même terre que nous et dont nous ne pouvons pas décemment disposer à notre convenance.

La dimension expiatoire du contrôle des invasions biologiques

L'une de mes élèves formule cette analyse : « Dans la réalité, il est universellement admis que ces plantes sont nuisibles, donc autorités et amis de la nature ont trouvé là un bouc émissaire bien pratique, et les défenseurs de la biodiversité, comme ils s'appellent eux-mêmes, sont tout contents d'avoir quelque chose à faire, d'être utiles à la nature et bien considérés dans leur groupe social. Aller combattre ensemble contre un ennemi commun est un très vieux stratagème pour obtenir reconnaissance mutuelle et solidarité. »

Se battre contre les espèces invasives pour « protéger la nature » s'inscrit dans une sorte de pensée magique où l'on rachèterait la faute que l'on a commise en détruisant cette dernière par nos activités. Purement agricoles d'abord, puis urbaines, et de plus en plus intenses, de plus en plus manifestes. La lutte contre les invasives peut être considérée comme un rituel sacrificiel destiné à nous purifier de nos propres péchés – au moins le temps d'un simulacre. Pourtant, nous continuons à admirer les belles fleurs exotiques de nos jardins, à cultiver des champs de céréales ou de colza, à utiliser des surfaces immenses pour nourrir les animaux que nous mangeons – sans en avoir biologiquement besoin, mais par appétence, par habitude et par désir de statut social (au ^{xxi}^e siècle encore, manger de la viande fait riche !), à nous délasser dans des parcs zoologiques où se côtoient des espèces introduites du monde entier.

En fait, nous défendons davantage notre vision idéalisée de la nature que la nature elle-même. À cela vient s'ajouter l'effet de la notion de « pureté » : une espèce intrusive peut entacher une espèce indigène proche avec laquelle elle pourrait se croiser : on parle de « pollution génétique »... De la même façon, on dit d'un terrain où poussent des « mauvaises herbes » (c'est-à-dire où se développent naturellement des plantes sauvages) qu'il est « sale » et qu'il faut le « nettoyer ».

En outre, comme l'humain moderne s'est de plus en plus séparé de la nature, elle lui apparaît comme systématiquement dangereuse. Et il est tellement plus simple de ne pas prendre ses responsabilités dans ce domaine. La berce du Caucase ne brûle que si on expose au soleil

sa peau après qu'elle a touché la plante. Donc on va la diaboliser et la détruire par tous les moyens. Pourtant, si quelqu'un, par mégarde, prend une autoroute à contresens, on ne va pas fermer toutes les autoroutes.



La berce du Caucase n'est pas toxique, comme on le dit souvent, mais photosensibilisante.

Pourquoi ne pas reconnaître que la cause première du développement des plantes invasives est la modification des milieux par l'être humain, et essentiellement la déforestation. La solution la plus logique serait de laisser se reformer les milieux forestiers, qui sont généralement dans nos régions l'expression ultime de la nature. Or le problème est double :

- d'une part, laisser-faire est l'une des choses les plus difficiles pour l'être humain moderne : il doit constamment agir, contrôler,

gérer. En ce sens, la protection de la nature, c'est-à-dire sa gestion, est autrement plus satisfaisante que l'acceptation passive des transformations naturelles. On pourrait aussi reboiser avec des essences locales en s'approchant au plus près de ce que ferait la nature, mais la notion de rentabilité à court terme est toujours présente ;

- d'autre part, les céréaliculteurs que nous sommes ne voudraient pour rien au monde voir se recréer un milieu fermé, contre lequel nous nous battons depuis dix mille ans, car cela nous angoisse profondément.

Ces deux facteurs fondamentaux nous empêchent, je pense, de voir les choses clairement, simplement et honnêtement. Encore une fois, nous voici bien davantage dans une problématique culturelle, émotionnelle et psychologique que face à une réalité scientifique.

La double contrainte

« Sois spontané ! » Cette position consiste à imposer à quelqu'un de faire quelque chose qu'il ne peut pas faire. Nous voulons garder à la nature une forme déterminée, à laquelle nous sommes habitués, parce que cela nous sécurise, alors que par essence la nature est mouvement.

En l'occurrence, nous avons tendance à vouloir que rien ne change, que tout reste immuable, comme si autrefois tout était mieux : ainsi valorise-t-on les traditions et souhaite-t-on la stabilité... tout en croyant *mordicus* au progrès et en appelant de ses vœux le changement. Vouloir à la fois quelque chose et son contraire relève de la double contrainte. L'homme est, par essence, un être de contradictions !

L'impact de l'homme

Si l'on veut comprendre la raison de ces invasions, il est préférable de ne pas s'en tenir aux symptômes, mais d'aller investiguer les causes.

On se rend rapidement compte que c'est l'impact de l'homme qui est à l'origine de la prolifération des plantes invasives, sinon de leur existence. Il les transporte, mais surtout il modifie les milieux naturels – et pratiquement toujours de la même façon, c'est-à-dire en déforestant et en faisant régresser la végétation d'un stade arbustif à un stade herbacé, voire au sol nu. Or « la nature [qui] a horreur du vide » fait naturellement pousser les végétaux adéquats pour reconstituer progressivement, plus ou moins rapidement, la végétation climacique du lieu donné – qui ne représente d'ailleurs qu'un équilibre temporaire.

L'être humain, comme tout organisme, impacte obligatoirement le vivant. Il le fait de façon importante depuis des temps reculés : les plus gros mammifères ont disparu d'Europe et d'Amérique du fait de leur chasse systématique par les hommes du Paléolithique. L'élimination des grands herbivores entraîna un accroissement rapide des forêts, ce qui incita l'homme à utiliser le feu pour réduire ces dernières et augmenter les surfaces de prairies. Cela favorisa l'extension des troupeaux d'herbivores qu'il chassait, une façon de gérer la nature. Mais ce n'était encore qu'un prélude, car ces modifications allaient prendre une ampleur sans précédent avec le développement de l'agriculture, de la céréaliculture plutôt, voici environ dix mille ans, soit seulement 500 générations. Pour cultiver des céréales annuelles, l'homme doit couper la forêt, brûler les arbres. Puis il lui faut se battre continuellement contre les plantes qui poussent spontanément dans le milieu nu qui vient d'être créé et doit rester tel chaque année pour pouvoir y semer les céréales, légumineuses et légumes, habituellement des annuelles, qu'il consomme. Certains espaces restent enherbés pour que le bétail y pâture, mais il n'est pas question de laisser la forêt se réimplanter, ce qu'elle tente pourtant de faire sans relâche en y jetant ses ronces, prunelliers, aubépines et autres églantiers épineux...

Ces lieux, de même que les bords de routes et de chemins, les berges dénudées des rivières, les terrassements pour créer des routes, poser des voies ferrées, construire des maisons et des centres commerciaux, sont autant d'invitations aux plantes pionnières à prendre pied et à foisonner dans une orgie d'opportunités qu'elles n'avaient jamais connues.

Et la nature dans tout ça ?

Qu'est-ce que la nature ?

Il est sans doute aussi difficile de définir la nature qu'il l'est de définir l'amour... Le dictionnaire de Littré, au ^{XIX}^e siècle, proposait pas moins de 29 définitions différentes. Un petit tour sur Internet donne 1 600 000 000 résultats lorsque l'on saisit le mot « nature » sur son clavier. Sur le site <http://www.cnrtl.fr/lexicographie/nature>, j'ai trouvé une définition qui me paraît à la fois juste et concise : « ensemble de la réalité matérielle considérée comme indépendante de l'activité et de l'histoire humaines ». Cette notion de « ce qui n'est pas modifié par l'intervention de l'homme » revient souvent. Mais, au-delà des définitions, notre représentation mentale de la nature est soumise à une double contrainte et de ce fait, la situation est loin d'être simple.

Depuis les débuts de l'agriculture, l'homme se bat contre la nature, puisqu'il a fallu défricher la forêt première, puis constamment arracher les adventices, débroussailler, faucher et, depuis un siècle, épandre des herbicides pour empêcher l'envahissement des cultures. En se civilisant, l'homme s'éloigne de l'état de nature et gagne ainsi en statut. Vient un moment où il affirme socialement que tout ce qui provient de la nature est méprisable et bon pour les rustres, tandis que tout ce qui a été transformé par l'homme a beaucoup plus de valeur et est destiné aux élites. Ainsi en est-il au Moyen Âge, où les classes supérieures cherchent à se distinguer de la masse par la langue, l'habillement et l'habitat, ainsi que par l'utilisation exclusive

de plantes cultivées pour se nourrir, se soigner et teindre leurs vêtements, tandis que les manants continuent à puiser abondamment dans la nature pour satisfaire leurs besoins. La Renaissance puis le siècle des Lumières affirment la suprématie des « créations » humaines sur ce qui est spontané, la nature n'étant qu'une « mécanique ».

D'une façon générale, en ce début du ^{xxi}^e siècle, nous perpétons ce système de valeurs car nous vivons dans un monde (presque) totalement dominé par l'homme : notre alimentation est exclusivement à base de plantes cultivées, nos jardins d'ornement le sont également, notre environnement est composé de milieux transformés et gérés par l'humain et, dès qu'une plante sauvage a le malheur de montrer le bout de son nez en dehors des rares espaces qui lui sont réservés (des réserves...), elle est impitoyablement éliminée – à moins d'être une orchidée qui, elle, a droit à notre considération...

Face à cette dénaturation profonde de ce qui nous entoure et de nous-mêmes, est né au ^{xix}^e siècle un mouvement romantique vantant, avec Chateaubriand, l'idée de la « pureté » de la nature et, avec Rousseau, celle de la bonté de l'individu vivant à l'état sauvage. Restées en filigrane jusqu'aux années 1970, elles se sont depuis largement développées, au point que, à part la coupe du monde de football, peu de chose fait vendre davantage que le « naturel » !

Le « naturel » est-il un mythe ?

Si l'homme a exercé une pression croissante sur la nature depuis les débuts de l'agriculture voici environ dix mille ans, son action a commencé bien avant, puisque nous sommes sur Terre depuis quelque deux cent mille ans en tant qu'espèce et plus de trois millions d'années en tant que genre *Homo*. On constate donc que nombre de lieux qui semblaient « vierges », telles les forêts « primaires » tropicales, portent en fait l'empreinte de l'homme.



Les asphodèles qui envahissent les prairies corses sont dus à la combinaison du surpâturage et des incendies.

Des traces humaines très anciennes

L'usage du feu pour la chasse remonte à au moins soixante mille ans. On a décelé des traces de protoculture en Nouvelle-Guinée remontant à quarante-cinq mille ans. Près de 20 % de la forêt amazonienne croît sur des sols anthropiques de *terra preta*, extrêmement fertiles, créés par des civilisations aujourd'hui disparues dont les descendants continuent à pratiquer une culture itinérante en

pleine *selva* (forêt vierge). Dans de nombreux endroits aujourd'hui boisés, on peut distinguer d'anciennes cultures ou des réseaux d'irrigation. Pratiquement tout le territoire européen a été exploité par l'homme, y compris les forêts, dont aucune n'est vraiment naturelle – même celle de Białowieża en Pologne a connu les coupes de bois et diverses activités humaines.

En fait, il est logique que nous ayons marqué notre environnement, puisque nous n'avons cessé de le modifier. Mais il n'est pas marqué partout de la même façon. Au Japon, par exemple, il l'est beaucoup moins qu'en Europe : on y compte 20 % de forêts primaires dont les arbres n'ont jamais été coupés. Cela s'explique facilement lorsqu'on sait que, traditionnellement, les Japonais sont des riziculteurs. Ils n'utilisent donc que les fonds de vallées (alors que la culture des céréales « sèches », telles que le blé, l'orge ou le seigle, peut se pratiquer partout où la terre le permet). Ils ne pratiquent pas l'élevage (alors que nous avons défriché pour le pâturage toutes les terres impropres à la culture) et ils sont animistes (shintoïstes). Ils ont donc une relation très forte avec la nature, basée sur le respect (tandis que chez les chrétiens, son exploitation est un devoir divin).

En Occident, pendant des siècles, la domination de la nature par l'homme, justifiée par la religion, sous-tendue par le développement économique, valorisée par la notion de progrès et expliquée par la conception mécaniste du monde, semblait toute « naturelle ». Mais au XVIII^e siècle s'est dessinée une réaction romantique dont le mythe du bon sauvage est l'aspect le plus connu. Puis, en Amérique, les vastes espaces apparemment intouchés ont fait vibrer l'âme des précurseurs de la conservation de la nature (tel John Muir), initiateurs des premiers parcs nationaux, dans le but louable d'éviter que les activités humaines transforment irrémédiablement certains environnements remarquables.

Le développement de l'urbanisation et de l'agriculture intensive, avec son cortège de pollutions, de stress individuel et de problèmes

sociaux, a entraîné une remise en cause de la notion jusque-là sacrosainte du « progrès », un désir de « retour à la nature » idéalisé et une mode du « naturel » peu définie. La « biologie de la conservation » s'est développée dans les années 1980. L'idée est de conserver certains écosystèmes tels qu'ils sont au moment où l'on décide de le faire. Pourquoi pas ? Mais tout se trouve constamment en interaction avec tout, et la notion d'écosystème, parce qu'on la lie à celle de « climax », comme communauté vivant dans un ordre qui « tendrait de manière constante à maintenir la vie à son niveau le plus haut », n'est qu'une construction mentale permettant de simplifier notre vision du monde. En fait, la nature n'est pas formée d'une juxtaposition de petites unités indépendantes, mais d'un ensemble global, trop complexe pour que nos capacités cérébrales puissent l'appréhender.

Préserver la nature des atteintes de l'homme ? Personnellement, je suis pour, car je me sens vraiment bien dans les lieux où son influence m'est peu perceptible. François Terrasson, auteur de *La Peur de la nature*, avait introduit la notion de « pourcentages de nature ». C'est un moyen simple et efficace de savoir où l'on se situe, de regarder les choses en face. Un endroit noté 0 % de nature sera, par exemple, un studio de télévision ou une discothèque, où tous les éléments présents ou visibles ont été créés par l'homme. À l'autre extrême, on accordera 100 % de nature à une sylve primitive, à la très haute montagne, à un désert où la présence humaine ne se fait absolument pas sentir. Entre les deux, tout existe. La douce campagne, un jardin, des prés, des plantations d'épicéas qui se font passer pour des bois représentent peut-être 30 % de nature. Et à mon terrain des Alpes de Haute Provence, qui a jadis connu la culture et le pâturage, mais où la friche annonce le retour lointain de la forêt, je pourrais sans doute concéder la note de 70 % car, en tendant l'oreille, je n'entends que le vent, les oiseaux et le riu qui coule dans le vallon. Je m'y sens bien. C'est d'ailleurs à peu près, à part quelques hauts sommets délaissés des alpinistes, le pourcentage maximum de nature auquel notre continent peut prétendre. Donc

moins d'humain = plus de nature. Les Anglo-Saxons parlent de *wilderness*, la « sauvagerie » !

La nature totalement exempte de trace humaine n'existe pas. Depuis le développement de la céréaliculture, de l'élevage, des plantations industrielles et de l'urbanisation, l'empreinte de la civilisation est écrasante. On condescend cependant, sous la pression de « protecteurs de la nature », à préserver certains milieux particuliers, ayant plus ou moins résisté à l'invasion humaine dans des réserves officielles. Mais ces lieux spéciaux doivent être gérés, afin de les garder dans l'état que l'on souhaite (il s'agit de « conservatoires »). On doit donc se battre contre la dynamique naturelle de la végétation qui ferait évoluer ces milieux. Cela satisfait, certes, le désir de pouvoir de l'homme sur la nature, qui se donne bonne conscience en prétendant la « protéger » – ce dont elle n'a nul besoin. C'est notre conception d'une « certaine nature », humanisée, que nous souhaitons en fait préserver.

L'homme et la nature

On ne peut éviter de se poser cette question fondamentale : « L'homme se situe-t-il dans ou hors de la nature ? » Selon les réponses positive ou négative à cette question, on distingue deux approches aux extrêmes :

- si l'homme ne fait pas partie de la nature, il importe effectivement de préserver, au moins comme témoignage, des zones vierges de toute empreinte humaine : la nature à la nature, dans des réserves exclusives, et les hommes dans les villes et les campagnes ! Dans ce cas, on ne saurait laisser les espèces exotiques, intruses, mettre à mal les espèces indigènes et risquer de modifier un milieu qui doit rester immuable : ce serait porter atteinte à l'intégrité de la nature. Mais, les plantes invasives se développant dans des milieux anthropisés qui ne sont donc pas de la vraie nature, il ne devrait pas y avoir de souci ;

- si l'homme fait partie de la nature, il n'y a pas de raison de juguler les activités humaines, puisqu'elles sont naturelles. Pour les partisans de cette théorie, nous sommes entrés dans l'« anthropocène », une nouvelle ère géologique liée à la prépondérance de l'homme. On constate bien que certains dysfonctionnements mettent en péril l'équilibre planétaire, et en particulier notre espèce, car c'est ce qui nous préoccupe le plus, mais on estime que la technologie finira par résoudre toutes ces difficultés. Dans ce cas, l'opposition humain-naturel n'a pas lieu d'être puisque ces deux notions ne sont pas distinctes. Et les plantes invasives ne sont alors pas un problème.

Dans les faits, la plupart des gens adoptent opportunément ces deux positions : on accepte sans questionnement que l'homme ait modifié les environnements existants et créé de nouveaux milieux (position 2) qui, même s'ils ne sont pas naturels, doivent être préservés (position 1), car ils accroissent la biodiversité. Donc il ne faut pas les laisser se modifier, ni par leur évolution naturelle vers des formations « fermées », ni par l'introduction anthropogénique (causée par l'être humain) de plantes exogènes.

La situation est d'autant plus ambiguë que la nature nous repousse et nous effraie tout autant qu'elle nous attire. Les forêts profondes, les friches et les marais sont perçus de façon très négative, tandis que la « nature » acceptable est composée de prairies fleuries, de haies bocagères ou de pelouses alpines, c'est-à-dire de milieux créés par l'homme, et ouverts de préférence. La confusion entre nature et campagne règne généralement dans les esprits. L'Occidental moderne vit avec une image idéalisée d'une nature indigène, sauvage et pure, qui n'existe que dans son imaginaire, et dans le contexte réel d'un environnement totalement modifié par l'homme, sans même en avoir conscience.



L'onagre bisannuelle produit des graines aux propriétés pharmacologiques remarquables.

Nous avons donc affaire à une contradiction profonde, d'ailleurs très mal vécue et menant à une sorte de schizophrénie propre à notre espèce. Personnellement, je pense que les deux propositions énoncées plus haut sont vraies : l'homme fait partie de la nature, mais en même temps, il s'en démarque par sa conscience individuelle et sa puissance. Et cette dernière, qui lui donne des possibilités inouïes, lui confère par la même occasion une immense responsabilité individuelle et collective. Nous n'avons donc pas le droit de faire

n'importe quoi, mais chacun de nous doit décider de ce qu'il lui paraît juste de penser et de faire. L'aventure est passionnante !

La nature évolue

La dynamique de l'évolution

« Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme... » Cette phrase attribuée à Lavoisier (1743-1794) pourrait aussi s'énoncer : « Rien ne reste fixé, tout évolue » ou encore « La vie est mouvement permanent ». Les différents éléments composant la matière ne cessent de se combiner et de se recombinaison entre eux pour donner des formes de vie qui nous semblent parfois extravagantes, mais qui existent – le philosophe grec Anaxagore l'affirmait déjà voici deux mille cinq cents ans. On constate que les espèces évoluent beaucoup plus vite qu'on ne le croyait. L'évolution n'est pas un processus historique ancien ayant conduit à une situation contemporaine figée. Elle est en marche rapide. Par simple sélection, les insectes, par exemple, sont capables de développer en quelques années seulement des résistances aux pesticides. Certaines plantes commensales des cultures ont « mis au point » des graines difficiles à trier de celles des céréales ou des légumineuses cultivées. Des animaux se sont adaptés pour se nourrir d'espèces introduites, se désintéressant même, parfois, de leurs végétaux nutritifs originels. Et l'on observe souvent des modifications morphologiques accompagnant ces changements, parfois sur quelques générations seulement.

Dans ce contexte, il n'est pas étonnant que, pour certains scientifiques, les invasions biologiques représentent des laboratoires naturels dynamiques et offrent des opportunités inespérées pour comprendre les interactions entre espèces. Dans les représentations traditionnelles un peu idéalistes, les écosystèmes se trouveraient en équilibre harmonieux les uns avec les autres. Si l'homme n'intervenait pas, les extinctions seraient compensées par les immigrations et les écosystèmes seraient saturés en espèces. Or les études récentes

tendent à prouver que ce n'est pas le cas et, à une échelle globale, les différents environnements présentent une capacité élevée d'absorption de nouvelles espèces sans dérangement pour celles qui sont en place. Il semblerait d'ailleurs que plus un milieu soit riche en espèces indigènes, plus il s'avère apte à recevoir davantage d'espèces nouvelles. L'inverse serait également vrai, mais nous manquons encore de recul pour pouvoir l'affirmer.

De toute façon, qu'elles soient « indigènes » ou « exotiques », les espèces continuent à évoluer, à se différencier et à s'intégrer à des environnements qui eux-mêmes se transforment. Et un jour, les espèces aujourd'hui considérées comme invasives auront été absorbées et feront partie de l'ensemble animal ou végétal local : encore une comparaison possible avec les migrations humaines qui pourrait nous aider à réfléchir.

Vers de nouveaux écosystèmes

Des écosystèmes transformés par l'introduction de nouvelles espèces parmi celles en place peuvent se développer très harmonieusement : on n'observe pas nécessairement le chaos innommable auquel les alarmistes voudraient faire croire. Il s'agit de formes inédites d'assemblages d'espèces impliquant de nouveaux réseaux d'interactions biologiques, ce qui n'est pas, bien sûr, sans bousculer nos habitudes, donc nous perturber... Mais tous les systèmes en place ont un jour été nouveaux et ont peut-être, en leur temps, bousculé les habitudes des hommes qui vivaient alors.

Non seulement ces « nouveaux » écosystèmes ne « fonctionnent » pas forcément moins bien que les autres, mais on a même parfois constaté qu'ils s'avéraient plus performants en ce qui concerne les capacités de stockage du carbone, la production de biomasse ou le renouvellement des nutriments !

Quels que soient les milieux, certaines espèces vivent dans leur optimum écologique, tandis que d'autres sont en situation de survie.

Mais dès que les conditions changent, la donne peut se trouver inversée. Les chardons des champs adorent la terre nue et y prolifèrent, alors que l'épiaire des bois ne saurait y pousser. Mais laissez se réinstaller la forêt et le chardon sera éliminé, tandis que l'épiaire sera chez elle. Le réchauffement climatique exacerbe ce fait dans les montagnes, où les espèces d'altitude ne peuvent monter plus haut alors que celles qui aiment la chaleur (dites « thermophiles ») montent de plus en plus haut. Ainsi, dans les Alpes de Haute Provence, j'ai constaté que le hêtre de l'étage montagnard se trouve en difficulté, mais que les cigales chantent maintenant à l'étage supraméditerranéen. On dit que les écosystèmes d'altitude présentent alors une « biodiversité en surplus », tandis que ceux de la base relèvent d'une « biodiversité en déficit ».

Le milieu urbain est souvent ignoré des personnes qui s'intéressent à la nature. Il connaît pourtant un développement remarquable et bien des espèces animales et végétales en profitent, qu'elles soient indigènes ou récemment introduites. Le grand plantain (*Plantago major*) dans la première catégorie, la vergerette du Canada (*Conyza canadensis*) dans la seconde, en sont des exemples frappants. Ce nouvel environnement implique une modification constante des milieux, à laquelle les organismes vivants doivent s'adapter. La réalité y est donc constamment changeante, nouvelle, et son observation est passionnante.

Vers de nouveaux questionnements

Les plantes invasives sont une réalité de la nature anthropisée qui est devenue la norme sur Terre. Peut-être faut-il refonder nos conceptions et accepter que les plantes qui survivent soient simplement celles qui s'adaptent le mieux aux changements du milieu, profondément modifié par les activités de l'homme.

La nature et la ville sont-elles exclusives l'une de l'autre ? Nous l'avons vu, les milieux urbains sont diversifiés et loin d'être

inintéressants. Et lorsque j'organise une balade dans les bois de Boulogne ou de Vincennes, les gens se précipitent : ils veulent connaître ce qui les entoure là où ils vivent. Or un grand nombre des plantes qui poussent en ville sont des exotiques naturalisées : faut-il toutes les éradiquer ? Que se passerait-il sans elles ?

Faudrait-il aussi considérer comme invasive une espèce « indigène » étendant d'elle-même son aire de répartition en réponse au réchauffement climatique ? Et ne devrait-on pas prendre en compte les espèces directement ou indirectement assistées par l'homme, en particulier les plantes cultivées ?

On pourrait envisager que l'aire de répartition d'une espèce cesse dorénavant d'être fixée pour devenir possible, en tenant compte de ses capacités à se disperser et à s'implanter dans d'autres milieux. Si l'approche traditionnelle des aires de répartition ne le fait pas, cela se pratique habituellement en phytosociologie (étude des associations végétales), où l'on parle de « végétation potentielle ». Cependant, à l'heure actuelle, l'écologie est encore démunie pour étudier des écosystèmes qui se modifient de plus en plus rapidement. On constate qu'aux échelles les plus grandes, la biodiversité diminue, puisque le nombre absolu des espèces décroît du fait que les extinctions sont supérieures aux apparitions, alors qu'à des échelles plus locales, elle augmente du fait de l'introduction de nouvelles espèces. Il faut donc se demander, et décider, à quelle échelle on souhaite se placer. Les invasions biologiques nous invitent à repenser le monde dans une optique de changement permanent avec une grande d'ouverture d'esprit, et en prenant nos responsabilités.

À propos de ce livre

L'ouvrage que vous avez entre les mains est principalement axé sur l'Europe francophone – France, Suisse et Belgique. Mais il en dépasse le cadre, car la France comporte quatre grandes « flores » qui se prolongent bien au-delà de ses frontières : la flore de l'Europe moyenne, qui va du Portugal à l'Oural ; la flore des montagnes qui,

sur notre continent, englobe non seulement les Alpes et les Pyrénées, les Vosges, le Jura et le Massif central, mais également les Carpates, les Alpes dinariques et les Balkans ; la flore méditerranéenne, qui entoure notre mer intérieure ; et la flore du littoral, très homogène de la Baltique à la mer Noire.

Il importe de prendre conscience qu'une plante invasive en un lieu donné ne l'est pas forcément ailleurs, donc d'éviter de mettre tous ces végétaux dans la même catégorie d'espèces à éliminer impitoyablement. D'une part, nombre de ces plantes sont liées à des environnements particuliers. Par exemple, l'agave ou le figuier de Barbarie se montrent envahissantes en région méditerranéenne, mais leur besoin de chaleur les empêche actuellement de coloniser le reste de la France. La griffe du diable couvre de vastes zones du littoral, mais ne pénètre jamais à l'intérieur des terres. Par ailleurs, certaines plantes font preuve d'une activité colonisatrice terrifiante par endroits, mais se comportent très sagement en d'autres lieux. La renouée du Japon, dont le seul nom fait frémir, est totalement inexistante dans de nombreuses régions, ou ne se rencontre que sous forme de petits îlots parfaitement circonscrits, avec une fréquence bien moindre que d'autres plantes « bien sous tous rapports ».



Le figuier de Barbarie, originaire d'Amérique, colonise les lieux chauds et secs dans le monde entier.

À la lecture des listes et divers documents publiés sur les plantes invasives, il apparaît que certaines espèces sont indiquées comme « invasives avérées » (on rencontre diverses formulations), c'est-à-dire que le caractère néfaste pour la biodiversité qu'on leur prête est vérifié par diverses études portant sur plusieurs années, effectuées dans un territoire géographique suffisamment vaste pour que ces affirmations ne relèvent pas de l'anecdote. D'autres sont considérées comme « potentiellement invasives » et sont indiquées comme telles

dans le texte de cet ouvrage. Ces plantes introduites donnent l'impression de vouloir étendre exagérément leur territoire, au détriment de celles auxquelles on accorde le droit de vivre chez nous, et se trouvent donc sous surveillance. Si elles bougent une oreille, elles se retrouveront dans la catégorie précédente et risquent donc de tomber sous le coup d'une action en éradication. La limite entre les deux cas n'a pas, à ma connaissance, encore été définie de manière objective – mais l'objectivité n'est pas des plus manifestes dans toute cette affaire...

En outre, pour diverses espèces invasives, on constate une phase d'expansion qui peut se montrer inquiétante, suivie d'une régression plus ou moins importante où le danger d'envahissement disparaît visiblement. C'est le cas de la berce du Caucase en Belgique^[1]. Cela peut s'avérer le résultat, considéré comme positif, de la lutte impitoyable menée contre ces végétaux. Cela peut aussi provenir du simple fait que l'espèce trouve ses limites naturelles dans les conditions de l'environnement et de son évolution : climat, nutrition, prédateurs, concurrence d'autres plantes, etc. On le constate par exemple pour la corydale jaune (*Corydalis lutea*) naturalisée en France sans dégâts majeurs et dont la présence sur les vieux murs est parfaitement adaptée, voire appréciée. Bien souvent, un nouvel équilibre s'instaure donc, où « néophytes » et « indigènes » coexistent pacifiquement. Ce processus peut prendre plusieurs dizaines d'années, mais il est parfois aussi localement beaucoup plus rapide.

Nous souhaitons rendre le lecteur attentif à l'évolution de la réglementation européenne et à la liste des espèces exotiques envahissantes. En effet, dans nos sociétés organisées et démocratiques, même si l'individu n'est pas d'accord avec les diktats d'une loi, il est de son devoir civique de la respecter. Il reste toutefois de son devoir éthique et moral d'utiliser les moyens légaux en sa possession pour faire changer les mentalités qui ont conduit à l'adoption de telles lois, le premier étant l'information et le rétablissement de ce qu'il considère être la vérité. En l'occurrence, à

défaut d'un texte législatif (décret, arrêté ou liste de l'Union européenne) précisant les mesures à adopter, il vous est loisible de consommer les plantes citées dans les fiches qui suivent, mais il vous est interdit de les cultiver ou d'en favoriser la dissémination. En récoltant et en mettant à profit ces plantes des façons qui sont proposées ici, le risque de propagation est pratiquement nul. Au contraire, dans bien des cas vous œuvrerez dans le sens souhaité par le législateur, puisque vous réduirez dans la nature la quantité de matière végétale vivante considérée comme nuisible. Vous ferez toutefois attention dans le cas de semences, celles de la berce du Caucase par exemple, d'en éviter toute dispersion dans l'environnement comme la loi vous y oblige. Mais je ne peux que vous inciter à observer, étudier et comprendre tout ce qui tourne autour de cette question si peu rationnelle des plantes « invasives », de vous faire votre propre opinion, de la réviser si nécessaire, et la faire connaître à votre entourage. En effet, la plupart des gens semblent un peu perdus et gobent les idées véhiculées par les médias sans y accorder la réflexion nécessaire, par paresse sans doute, et certainement par manque des bases nécessaires.

Je vous présente donc ici 57 plantes largement considérées comme invasives et douées de vertus alimentaires appréciables. Certaines sont franchement excellentes et facilement utilisables, d'autres figurent ici à titre plus anecdotique, car leur saveur est moins agréable ou elles demandent une préparation plus longue.

Deux listes complémentaires figurent en fin d'ouvrage. La première répertorie d'autres plantes qui auraient pu bénéficier d'une présentation sous forme de fiche, mais sont moins répandues que celles qui font l'objet du corps du texte. La seconde propose quelques plantes invasives toxiques ou dont on ne peut *a priori* pas faire grand-chose : certaines d'entre elles sont avérées dangereuses et il faudra de ce fait éviter de les consommer – mais ne les détestez pas pour autant : elles existent ! D'autres sont soupçonnées de l'être, mais je n'ai pas d'informations l'affirmant : nous savons encore bien peu de chose sur le monde végétal. D'autres, enfin, ne sont pas

toxiques, c'est sûr, mais ne sont franchement pas bonnes à manger... C'est en tout cas ce que je pense et ce travail n'est pas exempt d'une certaine subjectivité. Il vise avant tout à vous proposer de percevoir ces êtres vivants avec des yeux bienveillants plutôt que haineux : nous en avons bien besoin !



Les deux seules plantes invasives réglementées au titre du code de l'environnement sont les deux espèces de jussies (*Ludwigia*), qui ne sont pas comestibles.

[1http://parlement.wallonie.be/content/print.php?print=interp-questions-voir.php&id_doc=44346&type=all](http://parlement.wallonie.be/content/print.php?print=interp-questions-voir.php&id_doc=44346&type=all) ; <http://jl-crucke.be/?p=894>

Agave americana



NOM VERNACULAIRE : agave d'Amérique

FAMILLE : Asparagaceae ou Agavaceae

TYPE BIOLOGIQUE : plante herbacée succulente vivace

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : Mexique et Amérique centrale

INTRODUCTION : en région méditerranéenne comme plante ornementale, au ^{xvi}^e siècle

HABITAT : rochers, garrigues et maquis

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : secteurs les plus chauds de la région méditerranéenne, proches du littoral

RISQUE D'INVASION : peut former localement des colonies abondantes

PARTIES UTILISÉES : le tronc et le suc

PÉRIODE DE RÉCOLTE : presque toute l'année

Étymologie

Le nom de l'agave vient du grec *agauos*, qui signifie « admirable ». Les explorateurs espagnols qui découvrirent ces plantes les nommèrent en effet *arboles de maravillas*, arbres de merveilles, tant ces végétaux les avaient impressionnés.

Présentation générale

Cette plante étrange consiste en un tronc court portant de nombreuses feuilles épaisses et coriaces, glauques, densément imbriquées les unes dans les autres, pouvant atteindre 2 m de long. Les feuilles sont bordées d'épines recourbées vers la base et terminées par une épine acérée de couleur noire. Au bout de huit à dix ans, l'unique hampe florale se développe jusqu'à 10 m de hauteur. À son sommet s'épanouissent de nombreuses fleurs jaune verdâtre en tube évasé, groupées en bouquets denses à l'extrémité des rameaux floraux. Dès que les fruits sont mûrs et que les graines ont été produites, la plante périt. On dit donc couramment que l'agave ne fleurit qu'une fois dans sa vie. En fait, la plante se multiplie végétativement par les rejets de ses racines.

Espèces voisines

On dénombre environ 200 espèces du genre *Agave*. *A. sisalana* est cultivé dans le sud de l'Europe. En Espagne, dans les régions arides, plusieurs espèces d'agaves semblent se montrer envahissantes.

Confusions possibles

Entre les différentes espèces, mais *A. sisalana* a des feuilles plus plates.

Utilisations et vertus culinaires

Pour les Indiens des déserts du Mexique et du sud-ouest des États-Unis, l'agave était réellement une plante merveilleuse. Certaines tribus en dépendaient pour leur subsistance plus que de toute autre substance végétale ou animale et partaient chaque année en bandes nombreuses pour récolter et préparer les agaves sauvages. D'autres, plus au sud, cultivaient déjà des agaves. Le *maguey* (nom local pour toutes les espèces d'agaves consommables) est encore de nos jours une culture importante au Mexique.

Ils consommaient avant tout le tronc des agaves (nommé « caudex » par les botanistes). La plante était arrachée du sol, ses feuilles coupées à la base, puis le tronc était mis à cuire pendant des heures, voire des jours, dans un four souterrain. Ce dernier consistait en un trou creusé dans le sol, au fond et aux parois tapissés de pierres. Un brasier y était allumé et, lorsque tout le bois était consumé, les cendres étaient retirées. On plaçait alors sur les pierres très chaudes une épaisseur d'herbes et de feuilles vertes que l'on arrosait légèrement d'eau. La nourriture était ensuite disposée sur ce matelas végétal fumant et recouverte d'une couche d'herbes et de feuilles, et de terre que l'on tassait. Quand on jugeait la cuisson terminée, on enlevait soigneusement la terre et la couche supérieure de feuilles. Les Indiens d'Amérique, les tribus africaines,

les peuplades de Polynésie et d'autres encore employaient couramment le four souterrain. Il cuit la nourriture à l'étouffée et préserve les arômes subtils.

On vend aujourd'hui encore des troncs de *maguey* sur les marchés mexicains, coupés en tranches brunes au goût sucré de caramel, que l'on consomme comme des friandises. Mais plus souvent, les troncs sont écrasés, mélangés à de l'eau et fermentés. Puis le « vin » obtenu est distillé pour produire les alcools nationaux du Mexique : le mezcal et la tequila. C'est principalement dans ce but que sont cultivés les agaves.

Une autre boisson s'obtient à partir de la plante : le pulque (voir ci-dessous). Il était autrefois la boisson alcoolisée la plus communément consommée au Mexique. Son odeur et sa saveur ne laissent personne indifférent.

Autres utilisations

Les feuilles d'agaves étaient utilisées pour affûter les rasoirs. L'épine terminale et les fibres de la feuille qui y restent attachées servaient à coudre. Les feuilles des agaves contiennent de longues fibres : le sisal, utilisé pour fabriquer des cordes, des tissus et des tapis, provient de l'*Agave sisalana*.

Précautions

Attention, le jus des feuilles d'agaves peut se montrer irritant pour la peau et les muqueuses, du fait des cristaux d'oxalate de calcium qu'il contient. La forte pointe terminant la feuille rend la plante très dangereuse.

Pulque

Ingrédients pour 4 personnes

Un agave (de toute espèce comestible).

Préparation

À l'aide d'une machette, lorsque la plante va fleurir, coupez le bourgeon terminal (mais gardez la plante sur pied) et creusez à sa base une profonde cavité. Celle-ci se remplit régulièrement d'un liquide sucré, qui fermente spontanément mais ne se conserve pas plus de quelques jours. (Les quantités sécrétées dépendent de la plante, de la température, de la saison, du lieu...)

Récupérez ce liquide sucré. Buvez-le frais ou laissez fermenter quelques heures.

Akebia quinata



NOMS VERNACULAIRES : akebi, liane chocolat

FAMILLE : Lardizabalaceae

TYPE BIOLOGIQUE : liane vivace

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : Chine, Japon, Corée

INTRODUCTION : en Europe comme curiosité, au ^{XIX}^e siècle

HABITAT : haies, lisières

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : naturalisé dans les Landes

FRÉQUENCE : peu fréquente

RISQUE D'INVASION : peu de risques avérés en Europe occidentale, mais l'akebi est considéré comme invasif potentiel et est officiellement déclaré invasif en Nouvelle-Zélande

PARTIES UTILISÉES : fruit

PÉRIODE DE RÉCOLTE : septembre-octobre

Étymologie

Akebi est le nom japonais de la plante.

Présentation générale

L'akebi est une liane aux tiges volubiles grimpant sur la végétation environnante. Elle porte des feuilles composées de 5 folioles ovales à marge entière, disposées de façon palmée. Le feuillage persiste pendant l'hiver dans les régions au climat suffisamment chaud. Les fleurs présentent 3 sépales brun violacé et dégagent un parfum rappelant le chocolat. Elles sont réunies en grappes et s'épanouissent d'avril à mai. Elles produisent de gros fruits allongés, charnus, violet pourpre, qui mûrissent entre septembre et octobre et s'ouvrent à maturité.

Espèces voisines

Le genre *Akebia* compte 5 espèces originaires de l'Extrême-Orient.

Confusions possibles

A priori, aucune autre liane avec 5 folioles réunies au même point ne se rencontre en Europe occidentale.

Utilisations et vertus culinaires

La pulpe gélatineuse du fruit est comestible. Elle a peu de saveur, mais son goût est sucré. Elle contient de nombreuses graines. L'écorce du fruit, épaisse et tendre, au goût légèrement amer, est utilisée comme légume en Asie orientale. On la remplit généralement d'une farce, puis on la fait frire. Les fruits de l'akebi sont vendus en saison sur les marchés au Japon.

Autres utilisations

Les tiges servent à faire des paniers. La plante fait partie de la pharmacopée chinoise et elle pourrait augmenter la production d'urine, réduire les inflammations et augmenter la sécrétion de lait chez les mères allaitantes. Elle est couramment employée dans ce dernier but en Asie.

Allium triquetrum



NOM VERNACULAIRE : ail triquètre

FAMILLE : Amaryllidaceae ou Alliaceae

TYPE BIOLOGIQUE : plante herbacée vivace

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : sud-ouest de l'Europe, Afrique du Nord

INTRODUCTION : cultivé comme plante ornementale dans le sud et l'ouest de l'Europe depuis le siècle dernier

HABITAT : lieux ouverts, haies

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : en France, région méditerranéenne et littoral de l'Atlantique

FRÉQUENCE : abondant par endroits

RISQUE D'INVASION : forme parfois d'importantes colonies, très denses. Son développement peut paraître préoccupant en Bretagne

PARTIES UTILISÉES : bulbe, feuilles, fleurs

PÉRIODE DE RÉCOLTE – Bulbe et feuilles : toute l'année ; fleurs : mars-mai

Étymologie

Allium était le nom des plantes de ce genre chez les Romains.

Présentation générale

Au froissement, la plante dégage une forte odeur d'ail. Elle naît d'un bulbe ovoïde blanchâtre d'où se détachent des bulbilles qui la reproduisent. Cela lui permet de coloniser efficacement les terrains qui lui sont propices. Les feuilles sortent directement du sol. Elles sont étroites (5-10 mm), planes et glabres. Leur longueur égale à peu près celle de la tige, soit 20 à 50 cm. Cette dernière comporte 3 angles aigus caractéristiques (d'où l'épithète *triquetrum*). Les grandes fleurs blanches à 3 tépales, toutes penchées du même côté, sont groupées au sommet de la tige en une ombelle lâche, entourée à la base par une spathe à 2 valves étroites et aiguës, plus courtes que les pédicelles. Elles s'épanouissent de mars à mai.

Espèces voisines

Le genre *Allium* comporte environ 750 espèces répandues à travers le monde.

Confusions possibles

Avec d'autres espèces du genre à feuilles allongées et fleurs blanches. Sa tige à trois angles devrait cependant aider à éviter les confusions.

Utilisations et vertus culinaires

On récolte couramment cet ail sauvage dans la région méditerranéenne. En Sicile, il aromatise les salades et les plats à base d'olives ou de fromage.

Le bulbe est comestible cru ou cuit. En Italie, on consomme celui d'espèces voisines cuit à la vapeur, puis servi avec de l'huile d'olive et du vinaigre, ou cuit sous la cendre. Finement haché, il est mélangé avec de la farine, des œufs, du fromage et du persil, puis frit à la poêle. Les petits bulbes qui se détachent du bulbe principal peuvent être conservés au vinaigre.

Les jeunes pousses et les feuilles aromatisent les salades, les soupes, les sauces et les omelettes à la façon de la ciboulette (*Allium schoenoprasum*). On fait un très bon pesto avec les feuilles, comme avec celles de l'ail des ours (*Allium ursinum*).

Les jolies fleurs blanches sont délicieuses crues dans les salades, qu'elles décorent autant qu'elles les parfument.

Tous les ails sont aisément reconnaissables à leur odeur caractéristique, due à une essence aromatique provenant de l'action

d'un ferment sur un hétéroside sulfuré. Leur saveur est piquante, aromatique et souvent légèrement sucrée.

L'ail triquètre, comme les autres espèces sauvages ou cultivées, possède des vertus apéritives, digestives et antiseptiques. Il se montre également diurétique et hypotenseur.

Précautions

Si on l'ingère cru en quantités excessives, il peut irriter les systèmes digestif et urinaire.



Bulbes d'ail triquètre.

Ravioles d'ail triquètre

Ingrédients pour 4 personnes

Pâte à nouilles : 150 g de farine, sel, 2 œufs, 10 cl d'eau ; farce : 400 g de feuilles d'ail triquètre, 1 carotte, 50 g de pignons, 100 g de tofu, 60 g de fromage râpé.

Préparation

Préparez la pâte à nouilles en mélangeant la farine, le sel, les œufs et l'eau. Laissez reposer une heure au frais.

Hachez finement l'ail triquètre et mélangez-le avec la carotte râpée, les pignons hachés, le tofu écrasé et le fromage râpé. Salez.

Étalez finement la pâte à nouilles en deux grands rectangles égaux. Déposez des boulettes de farce sur le premier rectangle, à 5 cm les unes des autres, et badigeonnez d'eau, au pinceau, entre les tas dans la largeur et la longueur. Recouvrez du second rectangle et pressez entre les tas pour souder les deux morceaux de pâte.

Découpez au niveau des soudures avec une roulette à pâtisserie, puis faites cuire à l'eau bouillante jusqu'à ce que les ravioles remontent à la surface. Égouttez ces dernières et servez-les immédiatement.

Amaranthus retroflexus



NOM VERNACULAIRE : amaranthe réfléchie

FAMILLE : Amaranthaceae

TYPE BIOLOGIQUE : plante herbacée annuelle

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : Amérique du Nord

INTRODUCTION : en Europe comme plante potagère au XVIII^e siècle, puis rapidement délaissée et ravalée au rang de « mauvaise herbe »

HABITAT : terres remuées

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : toute l'Europe occidentale

FRÉQUENCE : très abondant

RISQUE D'INVASION : fait partie des plantes adventices les plus fréquentes dans les cultures annuelles, qu'elle envahit en été

PARTIES UTILISÉES : feuilles, jeunes pousses, graines

PÉRIODE DE RÉCOLTE : juin-octobre

Étymologie

Le nom du genre vient du grec *amarantos*, « qui ne se flétrit pas ». Linné l'a composé avec le mot grec *anthos*, « fleur ». Les botanistes écrivent donc amarante avec un « h ».

Présentation générale

Il s'agit d'une plante annuelle à racine principale développée, dont la tige dressée, non rameuse ou à rameaux très courts, atteint de 20 à 90 cm de hauteur. Tiges et rameaux sont poilus. La tige est généralement rougeâtre. Les feuilles sont alternes et longuement pétiolées dans la partie inférieure de la plante, les pétioles se raccourcissant vers le sommet. Le limbe des feuilles a un contour ovale ou en forme de losange. Sa couleur est vert clair. Les minuscules fleurs verdâtres sont groupées en courts épis à l'aisselle des feuilles, ainsi qu'en une longue grappe composée au sommet de la tige. Les fleurs sont de trois types : mâles, femelles et hermaphrodites. Chacune possède 5 sépales et se trouve sustentue par 3 petites bractées terminées en pointes épineuses. La

floraison a lieu de juillet à octobre. Les fruits sont ovoïdes, plus longs que le calice persistant, et renferment de petites graines aplaties, noires et luisantes.

Espèces voisines

On dénombre environ 70 espèces d'amaranthes, originaires d'Amérique ou d'Asie. Plusieurs se rencontrent comme adventices en Europe. L'amaranthe hybride (*Amaranthus hybridus*) et l'amaranthe blanche (*A. albus*), américaines, sont également considérées comme de possibles envahisseuses. L'amaranthe blette (*Amaranthus blitum*), une autre « mauvaise herbe » commune, était cultivée comme légume par les Romains. La queue-de-renard (*A. caudatus*) l'est aujourd'hui pour l'ornementation.

Confusions possibles

Entre les différentes espèces, voire avec des chénopodes ou des arroches adventices, ce qui serait sans danger.

Utilisations et vertus culinaires

L'amaranthe réfléchie était cultivée par certains Indiens d'Amérique pour ses graines, dont ils préparaient des bouillies après les avoir grillées. C'est pour ses feuilles comestibles que la plante fut introduite chez nous, où son succès alimentaire ne fut que de brève durée.

De nombreuses espèces d'amaranthes, toutes originaires des zones tropicales et subtropicales du globe, sont consommées depuis des temps immémoriaux par l'homme, qui en apprécie à la fois les feuilles et les graines. Plusieurs d'entre elles ont connu et connaissent encore, sous les Tropiques, les honneurs de la culture.

Les feuilles sont riches en protéines, en vitamines A et C et en sels minéraux. Elles possèdent des vertus astringentes et adoucissantes. Les graines forment un aliment nutritif et de goût agréable, riche en protéines et en glucides.

Les feuilles d'amaranthes de toutes espèces peuvent se consommer crues, coupées en morceaux dans les salades, ou bien cuites de toutes les façons dont on prépare les épinards. Elles présentent sur ces derniers l'avantage de pouvoir se cueillir en été et de contenir moins d'oxalates. Leur goût et leur texture sont très agréables, surtout dans leur jeunesse. En même temps que les feuilles, on pourra récolter la partie souple et tendre du sommet de la tige, ainsi que les jeunes inflorescences immatures.

Quant aux petites graines noires, elles forment une céréale intéressante. On les récolte en coupant délicatement les inflorescences presque mûres que l'on fait sécher sur un drap dans un local sec et aéré pour les battre puis vanner le résultat. Le meilleur moyen de les utiliser consiste à les griller légèrement, puis à les moudre et à les mélanger à de la farine pour en faire des bouillies, des galettes ou du pain. Les graines d'amaranthes sont commercialisées dans les magasins de nourriture naturelle en Europe et en Amérique du Nord. Elles gonflent à la chaleur comme le pop-corn et entrent ainsi dans la composition de céréales pour le petit déjeuner ou de barres énergétiques.

Soupe verte crue

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de jeunes feuilles d'amaranthe, ½ l d'eau, ½ avocat, 1 gousse d'ail, 1 petit oignon rouge, le jus d'un citron, sel, 2 c. à s. d'huile d'olive.

Préparation

Lavez et coupez grossièrement les feuilles d'amaranthe. Mettez l'eau dans un mixer, et ajoutez-y les feuilles petit à petit en faisant tourner l'appareil à une

vitesse réduite jusqu'à obtenir une fine purée.

Ajoutez la chair de l'avocat, l'ail et l'oignon émincés dans le mixer, et enfin le jus de citron et l'huile d'olive. Salez à votre goût. Servez frais avec de fines tranches de pain grillé.

Sauce pour salade

Si l'on remplace le demi-litre d'eau par deux cuillerées à soupe de vinaigre de cidre, cette soupe se transforme en une sauce de salade verte et savoureuse.

Artemisia verlotiorum



NOM VERNACULAIRE : armoise des frères Verlot

FAMILLE : Asteraceae

TYPE BIOLOGIQUE : plante herbacée vivace

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : Asie orientale, du Kamtchatka à la Chine

INTRODUCTION : accidentelle en Europe, au début du xx^e siècle

HABITAT : bords des chemins, friches, fossés, berges des cours d'eau

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : toute l'Europe occidentale, mais surtout dans le sud

FRÉQUENCE : très répandue et localement abondante

RISQUE D'INVASION : forme parfois de grandes colonies grâce à son mode efficace de reproduction végétative

PARTIES UTILISÉES : jeunes pousses, inflorescences

PÉRIODE DE RÉCOLTE – Jeunes pousses : avril-juin ; inflorescences : juillet-octobre

Étymologie

Artemisia était le nom latin de l'armoise vulgaire (*A. vulgaris*), plante dédiée à la déesse vierge Artemis (Diane) en raison de son usage médical en gynécologie.

Présentation générale

C'est une grande plante de 60 cm à 1,50 m, peu remarquable, odorante au froissement (surtout les inflorescences), formant des colonies d'importance variable grâce à ses longs stolons. Les tiges dressées sont rameuses, rougeâtres, striées en long. Les feuilles sont alternes, profondément divisées en segments lancéolés, eux-mêmes incisés-dentés, à divisions plus petites vers la base. Les segments des feuilles supérieures sont souvent entiers. Les feuilles sont glabres et vert foncé au-dessus, blanchâtres et cotonneuses en dessous. Les minuscules fleurs brun rougeâtre, en tubes, sont

groupées en capitules presque sphériques d'environ 4 mm de diamètre. Ils forment des grappes lâches, allongées et penchées à l'extrémité des rameaux, disposées en une grande panicule. La floraison a lieu de juillet à octobre.

Espèces voisines

Le genre *Artemisia* est très important, avec près de 400 espèces répertoriées. La plus commune dans nos régions est l'armoise vulgaire (*Artemisia vulgaris*), qui fréquente les mêmes lieux que notre plante. L'armoise annuelle (*Artemisia annua*), également asiatique, est parfois accusée de devenir localement envahissante. On rencontre par ailleurs dans ce vaste genre l'estragon (*Artemisia dracunculus*), l'absinthe (*A. absinthium*) et les genépis (*A. genipi*, *A. glacialis*, *A. mutellina*) dont on prépare des liqueurs.

Confusions possibles

Principalement avec l'armoise vulgaire, dont *Artemisia verlotiorum* se distingue par la présence de stolons, mais aussi par ses feuilles supérieures à segments entiers, ses inflorescences penchées, la forme plus ronde de ses capitules et sa floraison plus tardive. On la reconnaît facilement à la forte odeur de camphre que ses feuilles et ses capitules dégagent au froissement.

Utilisations et vertus culinaires

On peut ajouter aux salades les jeunes pousses d'*A. verlotiorum* ou d'*A. vulgaris*, dont l'extrémité tendre des tiges est juteuse, sucrée et aromatique. Leur saveur rappelle celle de l'artichaut. Les pousses sont trop cotonneuses pour représenter plus qu'une simple addition, mais on peut en faire de très bons beignets.

Au Japon, les jeunes feuilles d'une espèce voisine, *yomogi* (*Artemisia princeps*), sont cuites à l'eau et mangées avec des graines de sésame grillées et de la sauce de soja. On s'en sert aussi pour aromatiser et colorer les gâteaux de riz gluant (*mochi*). Afin de pouvoir en disposer toute l'année, les feuilles sont blanchies à l'eau bouillante puis séchées à l'ombre et enfin au soleil.

Les inflorescences d'*A. verlotiorum* et d'*A. vulgaris* sont très aromatiques et peuvent servir à parfumer des flans, des crèmes, des glaces et divers autres desserts, ainsi qu'à préparer des sauces pour accompagner le poisson ou la volaille.

Autres utilisations

A. vulgaris et *A. verlotiorum* facilitent la venue et le bon déroulement des règles. Elles agissent favorablement sur le foie, facilitent la digestion, combattent les spasmes et expulsent les vers parasites.

L'armoise annuelle est cultivée comme source de médicaments anti-malariens, préparés à base de l'artémisinine qu'elle contient.

Précautions

Les femmes enceintes éviteront de consommer de l'absinthe.

Flan d'armoise

Ingrédients pour 4 personnes

4 g d'agar-agar, 1 l de lait de riz, 1 c. à s. de sucre, 100 g de sommités fleuries d'armoise (*A. verlotiorum* ou *A. vulgaris*), 30 g d'amandes.

Préparation

Délayez l'agar-agar dans le lait de riz, ajoutez le sucre et portez à ébullition.

Retirez du feu et mettez à infuser la moitié de l'armoise pendant dix minutes. Ajoutez le reste de l'armoise dans le lait de riz et mixez, puis filtrez sur une passoire fine. Versez dans des ramequins et laissez refroidir au frais.

Au moment de servir, saupoudrez sur la gelée les amandes, grillées et concassées.

Asphodelus ramosus



NOM VERNACULAIRE : asphodèle rameux

FAMILLE : Xanthorrhoeaceae

TYPE BIOLOGIQUE : plante herbacée vivace

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : sud de l'Europe

INTRODUCTION : plante indigène ayant pris une grande expansion au cours du xx^e siècle

HABITAT : pelouses épuisées par le surpâturage et les incendies

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : région méditerranéenne

FRÉQUENCE : localement très abondant

RISQUE D'INVASION : les asphodèles couvrent d'immenses étendues sur les terrains qui ont été surpâturés ou abîmés par le feu, c'est-à-dire une très grande partie de la région méditerranéenne, en particulier en Corse. Leur invasion est liée directement à l'action de l'homme et des animaux d'élevage

PARTIES UTILISÉES : tubercules, jeunes pousses, graines

PÉRIODE DE RÉCOLTE – Tubercules : toute l'année ; jeunes pousses : mars-mai ; graines : août-octobre

Étymologie

Asphodelus était le nom latin de la plante (en grec *asphodelos*).

Présentation générale

L'asphodèle rameux est une belle plante d'environ 1 m de hauteur, dont la base comporte des tubercules de forme allongée, bruns à l'extérieur, jaunes à l'intérieur, cassants et juteux. Les longues feuilles à 3 angles en gouttière, vert bleuté, forment une grosse touffe d'où jaillit l'épaisse hampe florale, très ramifiée. Cette dernière porte des grappes de fleurs blanches ou rosées, à 6 tépales longs de 14 à 16 mm. Elles s'épanouissent d'avril à juin et donnent de petites capsules brunes.

Espèces voisines

Le genre *Asphodelus* comporte une trentaine d'espèces natives du sud de l'Europe et de l'Afrique du Nord jusqu'au Moyen-Orient. En France, on rencontre principalement l'asphodèle blanc (*Asphodelus albus*), l'asphodèle porte-cerises (*A. cerasiferus*), l'asphodèle fistuleux (*A. fistulosus*) et l'asphodèle à gros fruits (*A. macrocarpus*). Certaines de ces plantes sont peu fréquentes et localement protégées.

Confusions possibles

Entre les différentes espèces d'asphodèles. La localisation géographique est un critère.

Utilisations et vertus culinaires

Les Grecs et les Romains faisaient cuire les tubercules d'asphodèle sous la cendre. On en extrayait jadis de la fécule et ils ont servi de nourriture en Languedoc pendant la Seconde Guerre mondiale. On les mangeait encore récemment, après cuisson, dans les Cévennes et en Bosnie, sous forme de bouillies et de galettes. Il faut récolter les tubercules de l'année, plus tendres car, même s'ils sont mis à bouillir longtemps et qu'ils sont nutritifs, leur goût et leur texture ne sont pas des plus agréables.

Dans la région méditerranéenne, après les avoir fait fermenter, on en distillait de l'alcool. Les tubercules de l'asphodèle rameux passent pour meilleurs que ceux de l'asphodèle blanc.

Les jeunes pousses des différents asphodèles peuvent être mangées après cuisson à l'eau, pour éliminer leur éventuelle amertume. Leur goût est sucré et leur texture très tendre. Dans le centre et le sud de l'Italie, on les mange comme les asperges.

Les graines de l'asphodèle blanc ont été employées comme condiment dans la région méditerranéenne jusqu'au début du siècle dernier. Leur goût agréable rappelle un peu celui des graines de pavot.

Autres utilisations

On préparait jadis de la colle pour la cordonnerie et la reliure avec les tubercules d'asphodèle. Les touffes feuillées, récoltées avant la floraison, étaient données à manger aux cochons. En Calabre, les feuilles d'asphodèle sont utilisées pour emballer les fromages. Dans la mythologie grecque, les Champs Élysées où séjournèrent les vaillants guerriers morts au combat étaient couverts d'asphodèles. La plante était donc liée à la mort.

Précautions

Il ne faut pas abuser des asphodèles, quelle qu'en soit la partie utilisée, car ils peuvent se montrer indigestes.



Tubercules d'asphodèle.

Berberis darwinii



NOM VERNACULAIRE : berb ris de Darwin

FAMILLE : Berberidaceae

TYPE BIOLOGIQUE : arbrisseau

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : sud du Chili et de l'Argentine

HABITAT : haies, lisières

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : naturalisé dans les Côtes d'Armor

FRÉQUENCE : peu répandu en Europe occidentale

RISQUE D'INVASION : ne semble pas très important en France. Mais en Nouvelle-Zélande, la plante est considérée comme l'une des plus menaçantes pour les écosystèmes indigènes

PARTIES UTILISÉES : jeunes feuilles, fruits

PÉRIODE DE RÉCOLTE – Jeunes feuilles : mars-avril ; fruits : juin-octobre

Étymologie

Berberis était le nom arabe du fruit de l'épine-vinette (*Berberis vulgaris*).

Présentation générale

Le berbérís de Darwin est un arbrisseau épineux pouvant atteindre 4 m de hauteur. Ses rameaux très denses se divisent depuis le niveau du sol. Ils portent de petites feuilles ovales d'1 à 2 cm de longueur sur la moitié de large, munies d'une marge épineuse. Elles sont groupées par 2 à 5, juste au-dessus d'une épine à 3 branches de 2 à 4 mm de longueur. Les fleurs ont 6 pétales orange d'environ 5 mm de longueur et sont réunies en grappes denses au sommet des rameaux. Elles s'épanouissent au printemps, puis produisent de petites baies violet foncé, de 4 à 7 mm de longueur, qui mûrissent en été.

Espèces voisines

Le genre *Berberis* comporte près de 500 espèces répandues en Europe, Asie, Amérique et Afrique. L'espèce la plus répandue en

France dans la nature est l'épine-vinette (*Berberis vulgaris*), aux fruits rouges. Plusieurs espèces orientales sont plantées pour l'ornementation de nos parcs et de nos jardins, en particulier *Berberis thunbergii*.

Confusions possibles

Avec d'autres berbérís, mais la plupart de ces espèces ont des fruits rouges.

Utilisations et vertus culinaires

Les petits fruits du berbérís de Darwin ont été consommés par les habitants de la Patagonie depuis des temps immémoriaux. Ils ont une saveur acide et aromatique qui n'est pas déplaisante. On peut s'en servir pour relever les mets à la façon des baies de certaines espèces comme il est courant de faire en Iran.

Les fruits de l'épine-vinette servaient jadis à préparer de délicieuses gelées d'un beau rouge translucide, d'une tenue remarquable et d'une saveur acidulée très agréable. Celles qu'on préparait à Dijon et à Rouen étaient renommées. Autour de cette dernière cité, on cultivait à cet effet une variété dépourvue de graines. Convenablement édulcorés, ces fruits fournissent également de très bonnes compotes, confitures, sirops, et sauces acides pour accompagner le gibier ou les céréales. Il est préférable de les passer à travers un moulin à légumes pour éliminer les petites graines oblongues qu'elles contiennent. On peut aussi les conserver dans du vinaigre et les utiliser comme condiment à la manière des câpres ou des cornichons.



Les fruits de nombreuses autres espèces de *Berberis* sont consommés en Asie et dans les deux Amériques. Certains sont suffisamment doux pour être agréables crus. On les met parfois à sécher au soleil pour les conserver.

Les jeunes feuilles de l'épine-vinette sont très tendres au printemps. Jointe à leur agréable acidité, cette qualité permet d'en faire de bonnes additions aux salades composées. Il est également plaisant de mâcher ces petites feuilles acidulées telles quelles pour leur saveur rafraîchissante. Elles contiennent de l'acide oxalique donc il vaut mieux éviter d'en consommer en grande quantité.

Autres utilisations

L'écorce de la racine de l'épine-vinette et d'autres espèces du genre *Berberis* renferme divers alcaloïdes, dont la berbérine, qui colore l'écorce en jaune vif. C'était jadis une teinture végétale appréciée. Sur un plan médicinal, elle favorise l'écoulement de la bile et se montre laxative et tonique.

Gelée de berbérís

Ingrédients

2 kg de fruits de berbérís (l'emploi de toutes espèces de *Berberis* est possible), environ 1,2 kg de sucre.

Préparation

Mettez les fruits dans une grande casserole avec juste assez d'eau pour les couvrir et faites-les cuire 3 min.

Passez-les dans un moulin à légumes pour les réduire en purée, puis exprimez fortement cette dernière à travers un linge après l'avoir laissée refroidir.

Mesurez le volume de jus filtré et remettez ce dernier dans la casserole avec l'équivalent de 750 g de sucre par litre de jus. Tournez constamment sur un feu assez vif jusqu'à ce que tout le liquide se mette à bouillir.

À partir de cet instant, comptez 3 min en continuant à remuer, puis arrêtez le feu.

Versez immédiatement dans des pots à confiture. Remplissez à ras bord, fermez le couvercle et retournez les pots. Laissez refroidir.

Berteroa incana



NOM VERNACULAIRE : alysson blanc

FAMILLE : Brassicaceae

TYPE BIOLOGIQUE : plante herbacée bisannuelle ou vivace

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : centre et est de l'Europe, depuis l'Italie jusqu'à la Sibérie et l'Asie centrale

HABITAT : sols sablonneux ou caillouteux : sables, gravières, bord des eaux, chemins, friches, etc.

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : presque toute l'Europe occidentale

FRÉQUENCE : assez peu répandu

RISQUE D'INVASION : bien que mentionné dans les listes de plantes invasives, il ne semble pas poser de véritable problème en France. Il est considéré comme indésirable dans certaines zones du centre des États-Unis

PARTIES UTILISÉES : jeunes inflorescences

PÉRIODE DE RÉCOLTE : mars-juin

Étymologie

Le genre a été dédié à Joseph Berteo, voyageur piémontais du début du XIX^e siècle qui botanisa en Amérique du Sud.

Présentation générale

C'est une plante à tige dressée de 70 cm à plus de 1 m, couverte de poils étoilés lui donnant un aspect grisâtre. Les feuilles, lancéolées, mesurent environ 5 cm de longueur. Celles de la base sont pétiolées, et les supérieures, sessiles. Elles sont entières ou bordées de dents espacées. Les tiges portent des grappes de fleurs blanches à 4 pétales blancs profondément découpés, d'où l'impression qu'il y en a 8 et la qualité ornementale de la plante. Les fruits sont courts et renflés.

Espèces voisines

Il semble que cette espèce soit la seule de son genre. Il ne faudrait pas la confondre avec la plante ornementale nommée « alysson » (*Lobularia maritima*), dont les fleurs dégagent une odeur de miel.

Confusions possibles

Éventuellement avec des ibéris, de la même famille, cultivés sous le nom de « corbeille d'argent ».

Utilisations et vertus culinaires

Les jeunes inflorescences sont comestibles, de préférence cuites à l'eau, à la façon des brocolis. Leur saveur rappelle celle du chou, qui appartient à la même famille.

Précautions

On sait que la plante est toxique pour des chevaux qui la consommeraient en quantité, mais le principe responsable des empoisonnements, rarement mortels, n'a pas encore été identifié.

Bunias orientalis



NOM VERNACULAIRE : bunias d'Orient

FAMILLE : Brassicaceae

TYPE BIOLOGIQUE : plante herbacée bisannuelle ou vivace

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : est de l'Europe et ouest de l'Asie

INTRODUCTION : de date inconnue, mais le bunias, en expansion depuis le ^{xvii}^e siècle, a atteint la région parisienne vers le milieu du ^{xix}^e siècle et se propage en particulier le long des voies ferrées

HABITAT : bords des chemins, friches, prairies, surtout sur sols riches, profonds et calcaires

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : essentiellement dans la moitié orientale de la France et en Europe centrale

FRÉQUENCE : localement fréquent

RISQUE D'INVASION : peut se montrer gênant dans certaines prairies

PARTIES UTILISÉES : feuilles, inflorescences

PÉRIODE DE RÉCOLTE – Feuilles : mars-septembre ; inflorescences : mai-septembre

Étymologie

En grec ancien, *bounias* désignait une sorte de gros navet. Le mot dérive de *bounos*, « colline ».

Présentation générale

C'est une robuste plante pouvant dépasser 1 m de hauteur. Les grandes tiges, presque glabres, portent des feuilles allongées, sessiles, tandis que celles de la base sont plus grandes, pétiolées, et présentent une forme caractéristique avec un grand segment terminal triangulaire, en forme de fer de flèche, et de plus petits segments le long du rachis. Les fleurs à 4 pétales jaune vif sont réunies en longues grappes terminales. Les fruits sont trapus, ovoïdes et asymétriques et ne renferment qu'1 ou 2 graines.

Espèces voisines

Bunias erucago, surnommé « fausse roquette », est spontané dans le sud de l'Europe. La plante est plus petite et porte des fruits qui ont 4 angles ailés.

Confusions possibles

Avec d'autres *Brassicaceae* à fleurs jaunes... et elles sont nombreuses !

Utilisations et vertus culinaires

Les jeunes feuilles sont consommées en salade ou comme légume cuit, en particulier en Ukraine et en Italie. On en fait parfois des soupes. Les jeunes inflorescences relèvent et décorent les salades.

Jusqu'au début du siècle dernier, on a cultivé sa cousine la fausse roquette (*B. erucago*), comme légume en France et en Italie, où on la vendait sur les marchés, et comme fourrage en Angleterre.

Carpobrotus edulis



NOMS VERNACULAIRES : ficoïde comestible, griffes de sorcière, figue des Hottentots

Famille : Aizoaceae

TYPE BIOLOGIQUE : plante herbacée vivace

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : Afrique du Sud

INTRODUCTION : acclimatée au Jardin botanique de Marseille au début du XIX^e siècle et rapidement naturalisée

HABITAT : dunes et arrière-dunes littorales, falaises, rochers

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : surtout sur le littoral de la Méditerranée, et dans une moindre mesure, sur celui de l'Atlantique

FRÉQUENCE : forme localement de vastes tapis

RISQUE D'INVASION : la densité des populations empêche toute autre plante de se développer et modifie la composition du milieu

PARTIES UTILISÉES : feuilles et fruits

PÉRIODE DE RÉCOLTE – Feuilles : de préférence au printemps ; fruits : août-septembre

Étymologie

Carpobrotus vient du grec *karpos*, « fruit », et *brôtos*, « comestible ». L'étymologie laisse donc supposer que le fruit a été consommé.

Présentation générale

La ficoïde possède de longues tiges traînantes, très ramifiées, qui portent des feuilles opposées de section triangulaire et d'un vert profond virant parfois au rouge. Les nombreuses fleurs, solitaires à l'aisselle des feuilles, comportent d'innombrables pétales longs et étroits qui, d'un blanc jaunâtre lorsqu'ils s'ouvrent, deviennent rose pâle en vieillissant. La floraison a lieu de mars à mai. Les fleurs donnent naissance à des capsules mucilagineuses remplies de petites graines noires.

Espèces voisines

Une autre espèce, *Carpobrotus acinaciformis*, venant elle aussi d'Afrique du Sud, se montre également invasive sur le littoral méditerranéen et parfois atlantique. Le genre comporte une vingtaine d'espèces, la plupart originaires d'Afrique du Sud.

Confusions possibles

Entre les deux espèces citées, mais *Carpobrotus edulis* a des fleurs jaunes à rose pâle, tandis qu'elles sont rose foncé à pourpre chez *C. acinaciformis*. Les deux espèces s'hybrident fréquemment.

Utilisations et vertus culinaires

Les Khoins d'Afrique du Sud ou Hottentots, un peuple de chasseurs-cueilleurs pratiquement exterminé aujourd'hui par les guerres successives, mangeaient le fruit de *Carpobrotus edulis*, une capsule qui devient molle et comestible à maturité. Mais il est loin d'être excellent car de saveur insipide et de texture visqueuse. La figue des Hottentots n'a malheureusement de figue que le nom. D'un point de vue botanique, elle n'a d'ailleurs rien à voir avec le figuier.

Les étranges feuilles charnues, de section triangulaire, peuvent aussi être utilisées comme aliment, mais elles sont très astringentes. La meilleure façon de les accommoder est de les faire bouillir, puis de les servir avec une sauce béchamel épicée. Les tiges sont également comestibles et moins astringentes que les feuilles. On peut conserver tiges et feuilles au vinaigre.

Les fruits du *C. acinaciformis* servaient également de nourriture aux Khoins. Ceux d'autres espèces sont consommés en Afrique du Sud.

Rats et lapins se nourrissent des figues des Hottentots et contribuent ainsi à disperser les graines et à disséminer la plante.



Légumes des Hottentots

Ingédients

400 g de feuilles et de jeunes tiges bien tendres de ficoïde comestible, 50 g d'huile d'olive, 50 g de farine, ½ l de lait, 50 g de fromage bien parfumé, sel, noix de muscade, cumin et coriandre en grains, thym, piment de Cayenne.

Préparation

Faites bouillir la ficoïde à deux eaux pour en éliminer l'astringence. Égouttez soigneusement et servez avec la sauce suivante.

Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive et la farine en remuant constamment jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène. Versez alors le lait en l'incorporant petit à petit, puis ajoutez le fromage râpé.

Salez à votre goût et aromatisez avec une pincée de noix de muscade, de cumin et de grains de coriandre pulvérisés, des feuilles de thym détachées de leurs rameaux et un petit peu de piment de Cayenne.

Claytonia perfoliata ou *Montia p.*



NOMS VERNACULAIRES : montie perfoliée, pourpier d'hiver, claytone de Cuba

FAMILLE : Montiaceae (anciennement Portulacaceae)

TYPE BIOLOGIQUE : plante herbacée annuelle

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : ouest de l'Amérique du Nord

HABITAT : haies, lisières, sous-bois

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : surtout dans l'ouest et le nord de la France

FRÉQUENCE : parfois assez abondante

RISQUE D'INVASION : semble minime

PARTIES UTILISÉES : plante entière

PÉRIODE DE RÉCOLTE : presque toute l'année

Étymologie

Le genre a été dédié à John Clayton (1686-1773), botaniste américain.

Présentation générale

Il s'agit d'une plante de petite taille, aux tiges et aux feuilles glabres et charnues. Chaque tige ne porte qu'au sommet, et sous l'inflorescence, 2 feuilles sessiles et soudées en un disque concave en forme d'involucre. De la base de la plante partent des feuilles en forme de losange, entières, munies d'un long pétiole. Les petites fleurs blanches à 5 pétales sont réunies en une petite grappe, avec 1 ou 2 fleurs à la base, au-dessus des feuilles soudées. Elles s'ouvrent d'avril à juin. Le fruit est une capsule globuleuse.

Espèces voisines

Le genre *Claytonia* comporte 26 espèces originaires d'Amérique du Nord et du nord-est de l'Asie. La claytone de Sibérie (*C. sibirica*) se rencontre parfois dans nos régions. La montie perfoliée était jadis classée dans le genre *Montia* qui comporte quelques espèces en Europe occidentale, en particulier la montie des fontaines (*M. fontana*).

Confusions possibles

A priori aucune, tant la plante est caractéristique.

Utilisations et vertus culinaires

La plante est cultivée comme salade sous le nom approximatif de « pourpier d'hiver ». Elle était très appréciée des Indiens d'Amérique du nord, puis des chercheurs d'or qui se ruèrent à l'Ouest vers le milieu du ^{XIX}^e siècle, d'où le nom local de la plante : *miner's lettuce*, « laitue des mineurs ». Par sa saveur, sa texture et sa taille, cette plante fournit l'une des meilleures salades sauvages qui soient. On consomme à la fois les curieuses feuilles rondes, perfoliées, les pétioles charnus et les fleurs qui se développent au sommet de la plante.

La claytone de Sibérie (*C. sibirica*) était mangée par les Inuits d'Alaska, ainsi qu'en Sibérie.

La montie des fontaines a été consommée çà et là en Europe en salade ou comme légume cuit, mais ses feuilles sont de petite taille. Elle est toujours appréciée dans le nord-ouest de l'Espagne.



Salade de montie croquante

Ingrédients pour 4 personnes

4 pommes de terre, 400 g de montie perfoliée, quelques feuilles de laitue, le jus d'un citron, 2 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à s. de levure alimentaire, sel, fines herbes fraîches hachées au choix selon votre goût, 4 tranches de pain.

Préparation

Faites cuire à l'eau des pommes de terre sans qu'elles se délitent, puis pelez-les et coupez-les en morceaux dans un saladier. Ajoutez-y la montie et la laitue, coupées en morceaux assez grands.

Nappez d'une sauce préparée avec le jus de citron, l'huile d'olive, la levure alimentaire, le sel et les fines herbes.

Faites des croûtons avec le pain. Mélangez-les à la salade à la dernière minute, afin qu'ils conservent leur croquant.

Coronopus didymus ou *Lepidium didymum*



NOMS VERNACULAIRES : herbe cressonnette, pied-de-corneille, corne-de-cerf

FAMILLE : Brassicaceae

TYPE BIOLOGIQUE : plante herbacée annuelle

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : pour certains, elle est probablement originaire d'Amérique du Sud, pour d'autres, de la région méditerranéenne

HABITAT : friches, cultures

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : presque toute l'Europe occidentale

FRÉQUENCE : assez commune

RISQUE D'INVASION : surtout fréquente dans les cultures, où elle est une adventice parmi d'autres. Mais elle figure sur les listes des espèces potentiellement invasives

PARTIES UTILISÉES : parties aériennes de la plante

PÉRIODE DE RÉCOLTE : mars-juin

Étymologie

Coronopus était le nom de la plante dans l'Antiquité, du grec *korônê*, « corneille », et *pous*, « pied ». Il signifie donc « patte de corneille » et décrit approximativement la forme des feuilles. Le terme « corne de cerf » s'y réfère également, mais il risque de créer la confusion avec le plantain du même nom (*Plantago coronopus*) ou avec une fougère tropicale cultivée comme ornementale (*Platynerium bifurcatum*).

Présentation générale

Il s'agit d'une petite plante aux tiges rampantes atteignant une trentaine de centimètres de longueur et radiant symétriquement depuis le centre en formant une large rosette étalée sur le sol. Elle porte des feuilles profondément découpées, de façon pennée, en segments lobés. Les petites fleurs verdâtres, à 4 pétales, s'épanouissent d'avril à octobre. Elles donnent de petits fruits globuleux.

Espèces voisines

Notre plante est parfois placée dans le genre *Lepidium*, qui comprend plus de 200 espèces répandues à travers le monde. On en rencontre une vingtaine dans nos régions.

Confusions possibles

Avec d'autres plantes de la même famille (*Brassicaceae* ou Crucifères) formant des rosettes géométriques de feuilles découpées-pennées, telle la cardamine impatiente (*Cardamine impatiens*). Mais cette dernière donne des fruits étroits et allongés. La confusion serait sans danger.

Utilisations et vertus culinaires

La plante a été consommée jusqu'au siècle dernier en Europe, malgré son odeur puissante et son goût âcre et piquant. Il vaut mieux la faire cuire, de préférence dans deux eaux, ou alors la considérer comme un condiment qui relève divers plats, à commencer par les salades.

Cotoneaster horizontalis



NOM VERNACULAIRE : cotonéaster horizontal

FAMILLE : Rosaceae

TYPE BIOLOGIQUE : arbrisseau rampant

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : Chine occidentale

INTRODUCTION : en Europe au ^{xix}e siècle pour l'ornementation

HABITAT : talus, sous-bois

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : çà et là dans toute l'Europe occidentale. Il est couramment cultivé comme couvre-sol

FRÉQUENCE : assez peu répandu

RISQUE D'INVASION : semble faible, mais ce cotonéaster est cité dans les listes des plantes potentiellement invasives

PARTIES UTILISÉES : fruits

PÉRIODE DE RÉCOLTE : septembre-octobre

Étymologie

Le nom du genre provient du latin *cotoneum*, « cognassier », car les feuilles de certaines espèces ressemblent, en miniature, à celles de cet arbre fruitier.

Présentation générale

Il s'agit d'un arbrisseau à tiges étalées dépassant rarement 50 cm de hauteur. Les branches principales, arquées, partent du centre de la plante et portent de très nombreux rameaux serrés, disposés de part et d'autre en forme d'« arêtes de poisson ». Les petites feuilles, munies d'une nervure centrale marquée, sont coriaces, d'un vert foncé qui devient rougeâtre à l'automne. Au printemps, l'arbuste se recouvre d'une multitude de petites fleurs blanches, roses ou rouges qui attirent les abeilles et d'autres insectes. Elles donnent de petits fruits rouge vif, persistant pendant l'hiver, qui produisent un superbe effet décoratif.

Espèces voisines

Le genre *Cotoneaster* comprend, selon les définitions, entre 70 et 300 espèces différentes originaires d'Asie tempérée, d'Europe et d'Afrique du Nord. La plus grande concentration d'espèces s'observe dans le sud-ouest de la Chine et dans l'Himalaya.

Confusions possibles

Éventuellement avec une autre espèce de cotonéaster, par exemple avec les *Cotoneaster integerrimus* ou *C. tomentosus*, indigènes. Mais ce sont de beaucoup plus petites plantes aux feuilles non coriaces et produisant beaucoup moins de fleurs et de fruits.

Utilisations et vertus culinaires

Les fruits des cotonéasters sont comestibles, mais fades et farineux. On peut les consommer crus ou cuits en compotes. Ceux de certaines espèces indigènes sont mangés en Bosnie et en Anatolie.

Crepis sancta



NOMS VERNACULAIRES : crépis de Nîmes, salade de lièvre

FAMILLE : Asteraceae

TYPE BIOLOGIQUE : plante herbacée, annuelle à vivace

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : l'est de la région méditerranéenne

HABITAT : friches, vignes, cultures

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : presque toute l'Europe occidentale

FRÉQUENCE : localement abondant

RISQUE D'INVASION : semble poser peu de problèmes mais figure sur les listes des plantes potentiellement invasives

PARTIES UTILISÉES : feuilles

PÉRIODE DE RÉCOLTE : mars-juin

Étymologie

Krêpis était le nom grec et latin d'une plante indéterminée et signifie « chaussure », sans que le rapport soit très clair...

Présentation générale

C'est une petite plante de 10 à 30 cm de haut, présentant des feuilles toutes en rosettes, lobées, velues ou parfois glabres. De petits mucrons noirs terminent les dents des feuilles. La hampe florale est velue, ramifiée, et porte un corymbe de capitules formés de fleurs jaunes, toutes ligulées, comme chez le pissenlit. Les bractées de l'involucre sont ornées d'une ligne médiane de poils noirs. La floraison a lieu d'avril à août. Les fruits sont des akènes dont certains sont surmontés d'une aigrette de poils, d'autres non.

Espèces voisines

Le genre *Crepis* comporte une centaine d'espèces, dont une vingtaine en France.

Confusions possibles

Avec diverses espèces de la famille des Asteraceae à fleurs jaunes en languettes dont, *a priori*, aucune n'est toxique.

Utilisations et vertus culinaires

Les rosettes de jeunes feuilles fournissent une bonne salade. Leur goût est doux et agréable. On les récolte dans le Midi de la France sous le nom de « salade de lièvre », « salade de Nîmes », « mourre de fèdre », etc. Elles sont parfois vendues sur les marchés. On consomme dans la région méditerranéenne les feuilles de plusieurs autres espèces (*Crepis auriculifolia*, *C. biennis*, *C. bursifolia*, *C. commutata*, *C. foetida*, *C. leontodontoides*, *C. vesicaria*).

Crépis à la méditerranéenne

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de jeunes feuilles de crépis, 2 c. à s. d'huile d'olive, le jus d'un citron, sel.

Préparation

Faites bouillir les feuilles dans de l'eau, puis égouttez-les soigneusement.

Servez-les froides ou tièdes, assaisonnées avec l'huile d'olive, le citron et le sel.

Cette « salade cuite » est traditionnelle dans la région méditerranéenne, où l'on apprécie cette simplicité de préparation qui fait ressortir la saveur des plantes.

Cyperus esculentus



NOMS VERNACULAIRES : souchet comestible, souchet tubéreux, souchet sultan, souchet sucré, amande de terre

FAMILLE : Cyperaceae

TYPE BIOLOGIQUE : plante herbacée

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : région méditerranéenne, Asie, Amérique et Afrique

INTRODUCTION : la variété *esculentus*, indigène, est cultivée depuis l'Antiquité en Afrique du Nord, d'où elle fut introduite en Espagne au

viii^e siècle par les Arabes

HABITAT : berges des cours d'eau et des étangs, champs aux sols humides

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : région méditerranéenne, sud-ouest de la France, Suisse

FRÉQUENCE : localement abondant

RISQUE D'INVASION : se propage facilement grâce à ses tubercules et pose des problèmes de désherbage dans certaines cultures sur sols humides. Des deux variétés existantes, c'est la variété *leptostachyus*, originaire d'Amérique du Nord, qui se montre envahissante

PARTIES UTILISÉES : tubercules, graines

PÉRIODE DE RÉCOLTE – Tubercules : toute l'année ; graines : août-octobre

Étymologie

Cyperos et *cyperum* étaient, chez les Romains, les noms de plantes de cette famille, dont le souchet comestible. Ils sont tirés du grec *kupeiros* et *kupeiron*, qui désignait ces plantes, ainsi que les glaïeuls (*Gladiolus* spp.).

Présentation générale

Le souchet comestible est une plante herbacée vivace dont la tige aérienne, dressée, de section triangulaire, mesure de 30 à 60 cm de hauteur. Les feuilles vert clair, très allongées, sont étroites (4 à 8 mm de largeur). Elles sont pliées en carène dans leur longueur, et atténuées en pointe au sommet. Leurs marges sont rudes au toucher. Les fleurs minuscules sont groupées en épillets jaune d'or, eux-mêmes réunis en épis lâches portés par des pédoncules très

inégaux. Les épis forment une sorte d'ombelle entourée à la base par 3 à 5 feuilles, dont quelques-unes sont plus longues que l'ombelle. La floraison a lieu d'août à octobre. La plante possède une courte tige souterraine qui donne naissance à de petits tubercules brunâtres, striés dans leur largeur, peu profondément enfoncés dans le sol. Leur chair est farineuse et leur saveur sucrée, mais celle du souchet doré, une sous-espèce du souchet comestible, est amère.

Espèces voisines

Le genre *Cyperus* comporte plus de 600 espèces répandues à travers le monde. Parmi les plantes invasives, on signale le souchet robuste (*C. eragrostis*), originaire d'Amérique tropicale. Naturalisé dans le sud et l'ouest de la France, il progresse vers le nord, mais se cantonne généralement aux bords des eaux. Parmi de nombreuses espèces indigènes, *C. rotundus* croît naturellement en Europe méridionale. Le célèbre papyrus (*C. papyrus*) que l'on cultive fréquemment pour orner nos demeures ou les pièces d'eau de nos jardins est également un souchet.

Confusions possibles

Avec d'autres espèces du genre.

Utilisations et vertus culinaires

Les tubercules du souchet comestible sont appréciés depuis des temps immémoriaux, puisqu'on en a découvert dans des tombes égyptiennes de la XII^e dynastie, soit environ 2 400 ans avant Jésus-Christ. La culture du souchet était courante dans le sud de l'Europe jusqu'au début du siècle dernier. Elle se maintient en Espagne, surtout dans la région de Valence, où les *chufas* servent à préparer une boisson délicieuse, la *horchata*.

La taille des tubercules de souchet varie de celle d'une noisette à celle d'une noix. Ils sont bruns à l'extérieur, blancs à l'intérieur et leur chair grasse est sucrée et délicate, avec une saveur de noisette. On peut les grignoter crus lorsqu'ils sont frais, à la façon des fruits secs, mais ils servaient surtout à préparer des desserts. Ils se consomment aussi bouillis, rôtis ou grillés. Les tubercules peuvent également s'employer une fois séchés. Ils deviennent alors durs, mais restent sucrés. On peut en extraire par pression une huile grasse comestible. Ce fait est exceptionnel, car très peu de végétaux contiennent des lipides dans leurs parties souterraines. L'huile de souchet est employée dans le sud de l'Italie et en Égypte.

Les graines du souchet peuvent être torréfiées, puis moulues et préparées comme succédané du café. On cultivait jadis la plante dans ce but en Hongrie.

Les tubercules du *Cyperus rotundus* sont également comestibles, mais de qualité inférieure à ceux du souchet comestible : à l'état frais, ils possèdent une odeur forte, due à une essence aromatique, qui disparaît au séchage. On les consommait parfois sur notre continent, malgré leur petite taille (qui atteint celle d'un pois ou, au mieux, d'une noisette). Ils l'ont encore récemment été en Bosnie, sous forme de bouillies et de galettes. Les Indiens d'Amérique les utilisaient fréquemment. Leur odeur pénétrante éloigne les insectes.

Autres utilisations

Outre leur grande valeur alimentaire (les tubercules renferment en moyenne 28 % d'huile, 29 % d'amidon et 14 % de saccharose : ils sont donc très nutritifs), le souchet comestible présente un intérêt ornemental indéniable.

Horchata de chufas

Ingrédients

250 g de tubercules de souchet comestible (*chufas*) séchés, ou bien 400 g frais, 2 l d'eau, 100 g de sucre.

Préparation

Faites tremper les *chufas* séchés pendant deux jours dans de l'eau, puis jetez cette dernière. Si les tubercules sont frais, vous pouvez les utiliser sans les mettre à tremper.

Broyez les tubercules et le sucre dans 2 l d'eau avec un mixeur plongeur – si vous le faites au blender, vous devrez le faire en plusieurs fois. Filtrez afin d'éliminer la partie fibreuse qui enveloppe le tubercule.

Buvez frais, voire glacé.

La *horchata* se conserve quelques jours... si vous avez pu vous retenir de tout boire avant ! Le résidu de filtrage vous servira à préparer des galettes, des gâteaux, des crêpes, etc.

Dysphania ambrosioides* ou *Chenopodium a.



NOMS VERNACULAIRES : chénopode fausse ambrosie, *epazote*, thé du Mexique, ambrosine

FAMILLE : Amaranthaceae (anciennement Chenopodiaceae)

TYPE BIOLOGIQUE : plante herbacée annuelle ou pérennante

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : Amérique tropicale

HABITAT : sables et graviers au bord des cours d'eau, berges d'étangs, cultures, friches

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : en France, surtout dans le Midi et le long des rivières dans le Centre et l'Ouest

FRÉQUENCE : peu abondant

RISQUE D'INVASION : peut coloniser les berges des cours d'eau sans poser de graves problèmes

PARTIES UTILISÉES : feuilles

PÉRIODE DE RÉCOLTE : presque toute l'année

Étymologie

L'étymologie est inconnue. *Chenopodium* dérive du grec *chên*, « oie », et *podion*, « patte », du fait de la forme palmée des feuilles de certaines espèces, tel le chénopode blanc (*C. album*).

Présentation générale

Il s'agit d'une plante de 30 cm à 1 m de hauteur, généralement presque glabre, dégageant une odeur pénétrante, camphrée. La tige est dressée, anguleuse et rameuse. Elle porte des feuilles courtement pétiolées atteignant 15 cm, de forme lancéolée, bordées de vagues dents arrondies ou presque entières. Leur face inférieure est couverte de petites glandes à essence. Les minuscules fleurs verdâtres sont groupées en glomérules disposés en une panicule longue et étroite, mêlée de nombreuses feuilles.

Espèces voisines

Le genre *Dysphania* comporte une cinquantaine d'espèces, originaires principalement d'Amérique et d'Australie. Le botrys (*D. botrys*) est originaire de la région méditerranéenne. Ces plantes étaient jadis classées dans le genre *Chenopodium*, qui comporte plusieurs centaines d'espèces, toutes comestibles.

Confusions possibles

Avec quelques espèces voisines également aromatiques, dont le botrys, aux feuilles plus petites, et *Dysphania multifida*, aux feuilles très découpées.

Utilisations et vertus culinaires

Les feuilles dégagent une puissante odeur aromatique. Elles sont couramment employées comme condiment au Guatemala et au Mexique, sous le nom d'*epazote*, en particulier avec les haricots en grains. En Catalogne, on les met dans le ratafia, une liqueur à base de noix vertes. On en fait aussi une infusion agréable.

Le botrys est également très odorant et agréable en infusion. On l'aurait parfois fait cuire comme légume, probablement à plusieurs eaux.

Autres utilisations

Les feuilles du chénopode fausse ambroisie possèdent des vertus tonifiantes pour l'organisme et favorisent la digestion.

Précautions

Les feuilles et les sommités fleuries de la variété *anthelminticum* ont de fortes propriétés vermifuges (vers ronds), dues à une essence aromatique. Des doses excessives provoquent des vomissements et des maux de tête. L'huile essentielle que l'on en distille est toxique. On consommera donc avec modération le chénopode fausse ambroisie comme condiment.



Haricots à l'*epazote*

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de haricots rouges, 50 g d'*epazote* fraîche, 3 gousses d'ail, 2 c. à s. d'huile d'olive, sel, un peu de piment.

Préparation

Faites tremper les haricots une nuit, videz l'eau puis faites-les cuire au moins une heure dans de l'eau non salée avec la moitié de l'*epazote*, jusqu'à ce qu'ils soient très tendres.

À la fin de la cuisson, ajoutez le reste de l'*epazote* et l'ail écrasé. Mélangez bien.

Videz l'eau de cuisson et mettez les haricots dans le plat de service. Ajoutez l'huile d'olive, le sel et le piment.

Servez chaud avec du riz ou des tortillas de maïs.

Eichhornia crassipes



NOM VERNACULAIRE : jacinthe d'eau

FAMILLE : Pontederiaceae

TYPE BIOLOGIQUE : plante aquatique vivace

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : Brésil

INTRODUCTION : en Europe comme plante ornementale aquatique, à la fin du xx^e siècle

HABITAT : eaux dormantes

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : région méditerranéenne, Corse, sud-ouest de la France, Vendée, Maine-et-Loire

FRÉQUENCE : localement abondante

RISQUE D'INVASION : très fréquemment subspontanée dans les régions tropicales et subtropicales du globe, elle envahit les cours d'eau en formant des tapis flottants extrêmement denses, qui ont un impact important sur la faune, la circulation des bateaux et la riziculture. En France, elle n'est actuellement naturalisée qu'en Corse. Et elle est cultivée dans les régions chaudes du monde comme plante aquatique d'ornement

PARTIES UTILISÉES : toute la plante

PÉRIODE DE RÉCOLTE : toute l'année

Étymologie

Le genre a été dédié à A.-F. Eichhorn, personnage officiel prussien, mort en 1856.

Présentation générale

La jacinthe d'eau est une plante aquatique flottante pouvant mesurer jusqu'à 65 cm de hauteur. Ses racines, qui baignent directement dans l'eau, sont plumeuses, noires ou violacées, et atteignent 1 m de long. La plante forme également des stolons qui la propagent. Les feuilles présentent un pétiole enflé, de 5 à 10 cm de diamètre sur parfois 30 cm de long, de texture spongieuse, qui agit comme un flotteur. Le limbe des feuilles est arrondi ou en forme

de rein, épais, entier, vert foncé, glabre et luisant. Les grandes fleurs, très décoratives, à 6 divisions, sont d'un rose violacé pâle. Le pétale supérieur est plus foncé, avec une tache jaune au centre. Les fleurs sont réunies par 8 à 15 en un épi très dense.

Confusions possibles

Il n'y a pas d'autre espèce en Europe occidentale et aucune autre plante aquatique de nos régions ne forme des touffes munies de flotteurs, d'aspect caractéristique.

Utilisations et vertus culinaires

Les jeunes feuilles, leurs pétioles et les inflorescences sont comestibles après cuisson.

Autres utilisations

En Birmanie, les peuplements denses de jacinthe d'eau sont transformés en jardins flottants extrêmement productifs.

Précautions

La consommation de la plante crue peut entraîner des démangeaisons de la peau.

Elaeagnus angustifolia



NOMS VERNACULAIRES : chalef, olivier de Bohême

FAMILLE : Elaeagnaceae

TYPE BIOLOGIQUE : arbrisseau ou arbuste

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : Asie tempérée

HABITAT : arrière-dunes, fossés, friches, lieux salés. Le chalef est souvent planté dans les jardins, les haies et le long des autoroutes

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : surtout dans la moitié sud de la France, en particulier sur le littoral méditerranéen

FRÉQUENCE : rarement abondant

RISQUE D'INVASION : on signale son développement localement important autour des étangs de la Camargue et du Languedoc

PARTIES UTILISÉES : fruits

PÉRIODE DE RÉCOLTE : septembre-octobre

Étymologie

Elaeagnos était le nom grec d'un arbrisseau indéterminé, de *elaia*, « olivier », et *agnos*, « sacré » (également dans le nom du gattilier : *Vitex agnus-castus*).

Présentation générale

Le chalef est un arbrisseau de quelques mètres ou un arbuste pouvant atteindre une douzaine de mètres de hauteur. Son tronc présente une écorce gris-brun, striée, et les rameaux sont épineux. Ces derniers sont grisâtres dans leur jeunesse et deviennent brun foncé en vieillissant. Les feuilles, munies d'un court pétiole, sont étroites et allongées, entières, vert grisâtre au-dessus et gris argenté en dessous. Les fleurs, argentées à l'extérieur et jaunes à l'intérieur, sont divisées en 4 lobes et dégagent une puissante odeur fruitée. Elles s'épanouissent au mois de juin. Le fruit est allongé, jaune orangé à rouge, et possède une pulpe plus ou moins épaisse entourant un noyau dur.

Espèces voisines

Plusieurs espèces sont cultivées dans nos régions, surtout pour les haies, et se développent parfois à l'état subspontané. Il s'agit en particulier des *E. macrophylla*, *E. multiflora*, *E. pungens*, *E. umbellata* et *E. x ebbingei*.

Confusions possibles

Entre les différentes espèces du genre *Elaeagnus*. Le chalef s'en distingue par ses feuilles beaucoup plus étroites.

Utilisations et vertus culinaires

Les fruits du chalef sont acidulés, sucrés et farineux. Leur goût agréable rappelle un peu celui des jujubes (*Ziziphus jujuba*, de la famille des Rhamnaceae). On les consomme dans quelques régions d'Europe et d'Asie, où ils sont parfois vendus sur les marchés. Ils sont appréciés en Turquie (*iğde*). On en distille de l'alcool en Chine occidentale.

Les fruits d'une espèce japonaise (*E. multiflora*, dit *goumi*) et d'une espèce nord-américaine (*E. commutata*), cultivées pour l'ornementation en Europe, sont consommés dans leurs régions d'origine. Quelques personnes mangent en France les fruits du *goumi*. Les fruits orangés d'*E. x ebbingei* sont également comestibles et très agréables, aromatiques et sucrés lorsqu'ils sont bien mûrs. On peut les manger tels quels ou en faire des confitures.



Fruits et feuilles de chalef.

Erigeron canadensis ou *Conyza c.*



NOM VERNACULAIRE : vergerette du Canada

FAMILLE : Asteraceae

TYPE BIOLOGIQUE : plante herbacée annuelle

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : est de l'Amérique du Nord

INTRODUCTION : vers 1650. Elle se répand rapidement dans toute l'Europe occidentale, au point qu'à la fin du XVIII^e siècle on la croyait indigène... Elle s'est propagée au XIX^e siècle avec la mise en place des réseaux routiers et ferroviaires, puis à la faveur des bombardements dans les villes dévastées au cours de la Seconde Guerre mondiale

HABITAT : friches, bords de routes, voies ferrées, cultures, rives des cours d'eau

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : toute l'Europe occidentale

FRÉQUENCE : extrêmement fréquente, mais rarement dominante

RISQUE D'INVASION : généralement faible, mais la plante peut localement concurrencer les cultures

PARTIES UTILISÉES : feuilles

PÉRIODE DE RÉCOLTE : toute l'année

Étymologie

Erigeron provient du grec *erion*, « laine », et *gerôn*, « vieillard », du fait des aigrettes qui surmontent le fruit et donnent au capitule l'apparence de la chevelure blanche et laineuse d'un vieillard. Le nom de *conyza* était utilisé par Dioscoride et Pline pour désigner certains érigérons. Il provient peut-être du grec *kônôps*, désignant un insecte.

Présentation générale

C'est une plante très mince, de 30 cm à 1 m de hauteur, à tige dressée, rameuse, couverte de poils ras, vert cendré, très feuillée. Les feuilles, pubescentes, étroites et allongées sont aiguës, avec une marge entière ou légèrement dentée. Les nombreux rameaux se terminent par de petites grappes de capitules, formant une panicule dense et allongée, mais aplatie au sommet. Les capitules sont petits,

très nombreux, et présentent un centre de fleurs tubuleuses, jaunes, entouré d'une couronne de fleurs à ligule courte (moins de 1 mm), peu saillante, d'un blanc sale. Elles sont présentes de juillet à octobre et souvent bien plus tard dans la saison.

Espèces voisines

Le genre *Erigeron* comporte près de 400 espèces distribuées dans le monde entier, avec une concentration particulière en Amérique du Nord. À côté de quelques espèces natives se rencontrent la vergerette de Buenos Aires (*E. bonariensis*) et la vergerette de Sumatra (*E. sumatrensis*), originaire, malgré son nom, d'Amérique tropicale, deux adventices qui se répandent. Elles sont particulièrement fréquentes en région méditerranéenne, mais en extension vers le nord. *Erigeron annuus* et *E. karvinskianus*, américaines elles aussi, sont abondamment naturalisées. Ces différentes espèces ne semblent pas poser de problèmes majeurs.

Confusions possibles

Avec les vergerettes de Buenos Aires et de Sumatra. Chez la première, les rameaux latéraux sont plus longs que l'axe central ; chez la seconde, l'inflorescence est pyramidale, avec un axe central dépassant les autres rameaux. La vergerette du Canada présente une inflorescence aplatie au sommet et des capitules où la couronne de ligules est bien visible, tandis qu'elle est presque invisible chez les deux autres. Les autres espèces ont des ligules plus allongées.

Utilisations et vertus culinaires

Les jeunes pousses de la vergerette du Canada sont parfois mangées, cuites à l'eau, au Japon. Les feuilles ont une saveur très piquante, avec des notes d'estragon, et peuvent relever la nourriture comme du piment. Elles forment un intéressant condiment.

Pousses et feuilles de quelques espèces voisines servent occasionnellement de nourriture en Asie orientale.

Nigirizushi à la vergerette

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de riz rond japonais, 30 cl d'eau, 4 c. à s. de vinaigre de riz, 2 c. à s. de sucre, 1 c. à c. de sel, 1 petit bol de feuilles de vergerette du Canada, 1 dorade très fraîche.

Préparation

Lavez le riz à l'eau froide dans une passoire jusqu'à ce que l'eau qui s'en écoule soit claire. Laissez-le égoutter une demi-heure dans la passoire.

Mettez l'eau et le riz dans une casserole et couvrez-la hermétiquement. Portez à ébullition sur feu moyen sans soulever le couvercle de la casserole. Faites cuire pendant 5 min, puis baissez le feu au minimum et laissez cuire 10 min. Retirez le couvercle et laissez reposer environ 10 min.

Dans une casserole, faites chauffer le vinaigre, le sucre et le sel sans porter à ébullition. Laissez refroidir. Versez le riz dans un saladier et laissez-le refroidir.

Versez la préparation vinaigrée sur le riz en plusieurs fois, en mélangeant délicatement pour ne pas écraser les grains. Ajoutez la vergerette du Canada finement hachée.

Levez les filets de dorade, retirez-en la peau et coupez les filets en morceaux d'environ 3 cm sur 8 cm. Formez des boulettes de riz légèrement plus petites et recouvrez-les des tranches de poisson.

Galinsoga parviflora



NOM VERNACULAIRE : galinsoga à petites fleurs

FAMILLE : Asteraceae

TYPE BIOLOGIQUE : plante herbacée annuelle

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : nord de l'Amérique du Sud

INTRODUCTION : à la fin du XVIII^e siècle comme plante potagère

HABITAT : champs, jardins, bords de chemins, terres remuées, friches, décombres

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : dans toute l'Europe occidentale mais plus rarement dans la zone méditerranéenne

FRÉQUENCE : souvent abondante dans les jardins et les champs

RISQUE D'INVASION : peut gêner dans les cultures, mais n'a aucun impact sur les milieux naturels

PARTIES UTILISÉES : jeune plante

PÉRIODE DE RÉCOLTE : potentiellement toute l'année, selon les conditions

Étymologie

La plante a été dédiée à Ignacio Mariano Martinez de Galinsoga (1766-1797), directeur du jardin botanique royal de Madrid.

Présentation générale

Le galinsoga à petites fleurs est une plante buissonnante pouvant atteindre 60 cm de hauteur, dont les tiges s'étalent sur le sol et se redressent, occupant rapidement un vaste volume si les conditions sont propices. Les tiges sont très ramifiées et portent des feuilles opposées, largement triangulaires, à marge dentée. Les capitules sont formés d'un centre de 15 à 50 fleurs en tubes, jaune paille, et d'une couronne discontinue de 5 à 9 fleurs blanches en languette à 3 dents, larges et courtes. Ils sont regroupés en racèmes au sommet des rameaux. Les fruits sont de petits akènes noirs munis d'une aigrette d'écailles translucides.

Espèces voisines

Une espèce voisine, le galinsoga cilié (*Galinsoga quadriradiata* = *G. ciliata*), de même origine, se rencontre communément dans les mêmes habitats.

Confusions possibles

Avec l'espèce voisine citée. Celle-ci est habituellement moins velue que *G. parviflora*.

Utilisations et vertus culinaires

Galinsoga parviflora et *G. quadriradiata*, nommés *guasacas*, entrent dans la composition de l'*ajjaco*, le plat national de Colombie, avec plusieurs variétés de pommes de terre et du poulet. On utilise la plante entière, tiges, feuilles et fleurs, quand elle est jeune. Sa saveur rappelle celle des topinambours ou de l'artichaut. On l'emploie généralement fraîche, comme un légume, mais elle peut également être consommée sous forme séchée, comme condiment, ce qui est de plus en plus courant en ville. Les galinsogas sont d'excellents légumes verts, très savoureux et que l'on peut cuisiner de multiples façons : soupes, garnitures, sauces, etc. *G. parviflora* est parfois consommé après cuisson en Asie du Sud-Est, où il a été introduit.



Ajiaco

Ingrédients

500 g de poitrine de poulet, 1 oignon jaune, 2 oignons verts, 2 gousses d'ail, 2 épis de maïs frais, sel, piment, 500 g de pommes de terre roses à chair ferme, 500 g de pommes de terre jaunes à chair plus tendre, 400 g de feuilles fraîches de *G. parviflora* ou *G. quadriradiata*, 100 g de câpres, 1 pot de crème fraîche, 2 avocats.

Préparation

Mettez à cuire le poulet dans une cocotte remplie d'eau. Ajoutez les oignons en morceaux, l'ail écrasé et le maïs coupé en tronçons de 5 cm. Salez et assaisonnez de piment à votre goût.

Au bout d'environ 20 min, lorsque le poulet est cuit, retirez-le et réservez.

Versez dans la même cocotte les pommes de terre à chair ferme, coupées en tranches épaisses. Laissez cuire environ 10 min. Ajoutez alors les pommes de terre à chair tendre et laissez cuire encore 20 min.

Ajoutez le galinsoga coupé en morceaux et laissez cuire 5 min de plus. Pendant ce temps, effilochez le poulet.

Servez dans chaque assiette un peu de poulet effiloché et le mélange de pommes de terre, maïs et galinsoga. Ajoutez une cuillerée à soupe de crème fraîche et quelques câpres par-dessus. Les avocats sont coupés en tranches et servis séparément.

La recette colombienne originale utilise trois variétés de pommes de terre : *criolla*, *pastusa* et *sabanera*.

Gleditsia triacanthos



NOM VERNACULAIRE : févier d'Amérique

FAMILLE : Fabaceae (Caesalpinioideae)

TYPE BIOLOGIQUE : arbre

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : est et centre de l'Amérique du Nord

HABITAT : bois, lisières, terrains frais

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : principalement dans la moitié sud de la France. Cet arbre est souvent planté dans les parcs et pour faire des haies

FRÉQUENCE : localement abondant

RISQUE D'INVASION : relativement faible

PARTIES UTILISÉES : gousses

PÉRIODE DE RÉCOLTE : septembre-décembre

Étymologie

Le genre a été dédié à Johann-Gottlieb Gleditsch (1714-1786), botaniste allemand et directeur du jardin botanique de Berlin.

Présentation générale

Le févier d'Amérique est un bel arbre pouvant atteindre 25 mètres de haut, à la cime irrégulière, étalée et ovale. Son tronc et ses branches sont garnis d'épines acérées à 3 pointes ou davantage, mesurant jusqu'à 30 cm. On en cultive une variété sans épine. Les feuilles, de 15 à 25 cm de long, sont composées de plusieurs folioles alternes, elles-mêmes formées de nombreuses foliolules allongées, vert foncé et luisantes. Les petites fleurs sont toutes mâles ou femelles, jaunâtres, sur des pieds séparés. Elles sont réunies en courtes grappes et apparaissent en juin-juillet. Les fleurs femelles donnent de longues gousses brun rougeâtre de 20 à 40 cm de long, aplaties, persistantes, à l'écorce coriace et luisante, renfermant une pulpe collante et une dizaine de graines brunes.

Espèces voisines

Le genre comprend 12 espèces natives d'Amérique du Nord et d'Asie orientale.

Confusions possibles

Il serait possible de confondre le févier d'Amérique avec le robinier, mais on constate facilement plusieurs différences : les épines du premier sont longues, robustes avec trois pointes au moins, alors que celles du second n'en ont que deux ; les fleurs du premier sont très petites et jaunâtres, celles du second, grandes et blanches ; les gousses du premier sont très grandes, celles du second petites.

Utilisations et vertus culinaires

Les gousses contiennent, autour des graines, une pulpe visqueuse, sucrée et aromatique. Cependant, si on la mange crue et seule, elle a tendance à irriter la gorge. Il faut donc faire sécher les gousses, les broyer entières et les tamiser. La poudre obtenue peut servir à édulcorer diverses préparations. On peut aussi la mélanger à de la farine pour faire du pain, des gâteaux, etc. Une boisson légèrement alcoolisée était jadis préparée dans la région méditerranéenne avec les gousses broyées et mises à fermenter avec de l'eau.

Les graines auraient été consommées par les Indiens d'Amérique du Nord, après une longue cuisson, mais elles sont très dures et requièrent de ce fait une très longue cuisson. Torréfiées, elles peuvent être utilisées comme succédané du café.

Autres utilisations

Le bois du févier d'Amérique, de couleur brun-rouge, est dur, très dense, se travaille bien et prend un beau poli. Il sert à faire des meubles aux États-Unis. Il est également utilisé pour faire des poteaux et des traverses de chemin de fer.

Les feuilles et les gousses fraîches sont consommées par le bétail. On en extrait aussi des colorants utilisés dans l'industrie du textile.

Précautions

Il ne faut user du févier d'Amérique qu'avec modération, car on a signalé que la pulpe de ses gousses pouvait être plus ou moins toxique.



Gousses de févier d'Amérique.

Glycyrrhiza glabra



NOM VERNACULAIRE : réglisse glabre

FAMILLE : Fabaceae

TYPE BIOLOGIQUE : plante herbacée vivace

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : sud et est de l'Europe

HABITAT : fossés, prairies humides

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : région méditerranéenne, Loire-Atlantique, Vendée

FRÉQUENCE : peu fréquente

RISQUE D'INVASION : figure sur la liste des espèces potentiellement invasives en région méditerranéenne

PARTIES UTILISÉES : rhizome

PÉRIODE DE RÉCOLTE : toute l'année

Étymologie

Le nom du genre provient du grec *glycys*, « doux, sucré », et *rhiza*, « racine ».

Présentation générale

La réglisse glabre se propage par ses importantes racines souterraines ligneuses. La tige, dressée, atteint de 50 cm à 1 m et porte des feuilles imparipennées composées de 4 à 8 paires de folioles allongées, entières, visqueuses en dessous. Les fleurs, assez petites, sont de couleur bleuâtre ou violacée et de forme papilionacée. Elles sont groupées en grand nombre en grappes cylindriques, courtes et denses sur des pédoncules partant de l'axe des feuilles. Elles apparaissent en juin-juillet. Les fruits sont des gousses oblongues, bosselées, très comprimées, contenant de 2 à 4 graines aplaties.

Espèces voisines

Le genre comporte 18 espèces indigènes en Europe, en Asie, en Australie et en Amérique. La réglisse de Russie (*Glycyrrhiza echinata*)

est native du sud-est de l'Europe.

Confusions possibles

Éventuellement avec d'autres plantes de la même famille (d'autres Fabacées ont des feuilles composées et des fleurs papilionacées bleuâtres). Un bon critère de reconnaissance peut être le côté visqueux des folioles. Mais seule la réglisse glabre a des rhizomes sucrés.

Utilisations et vertus culinaires

On connaît bien la saveur sucrée si particulière de la réglisse. On pourra utiliser une décoction ou une macération prolongée du rhizome coupé en morceaux, voire sa poudre, pour édulcorer et aromatiser certains mets et, bien sûr, faire des tisanes.

Par ébullition lente du liquide, après filtrage, on obtient un extrait noirâtre, pâteux, qui peut servir aux mêmes fins, et peut se conserver. C'est l'« extrait de réglisse » du commerce. Pour ces préparations, il peut être bon de gratter la partie extérieure grisâtre du rhizome, qui est un peu amère.

On peut aussi simplement mâcher la « racine de réglisse » pour son goût agréable, ses vertus rafraîchissantes (elle apaise la soif), médicinales ou nutritives. Cette pratique est commune dans toute la région méditerranéenne, où la plante est couramment cultivée.

En Jordanie, on ajoute souvent du bicarbonate de soude à la macération du rhizome dans de l'eau pour en accentuer la couleur noire et la saveur.

La racine de réglisse doit son pouvoir sucrant à la glycyrrhizine (contenue dans une proportion de 5 % environ), une saponine cinquante fois plus douce que le sucre blanc (saccharose).



Autres utilisations

On utilise la réglisse pour ses vertus médicinales depuis l'Antiquité. Le rhizome de réglisse calme les spasmes, favorise l'expectoration, augmente la quantité d'urine, combat les inflammations et son goût est rafraîchissant.

Précautions

Une consommation abusive peut, sur le long terme, provoquer de l'hypertension.

Tofu à la réglisse

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de carottes, gros sel, 2 bâtons de réglisse glabre, 1 bloc de tofu de 400 g, sel fin, 20 g de beurre, 1 c. à s. d'huile d'olive, 1 oignon, 5 cl de vin blanc.

Préparation

Coupez les carottes en julienne.

Faites bouillir de l'eau salée dans une casserole et mettez-y les carottes avec les bâtons de réglisse. Laissez cuire une dizaine de minutes à feu doux. Réservez le bouillon et refroidissez les carottes à l'eau glacée.

Frottez la surface du bloc de tofu de sel, puis coupez-le en gros morceaux. Faites-le dorer 10 min dans une casserole avec le beurre et l'huile d'olive.

Ajoutez l'oignon haché et laissez cuire 2 min. Ajoutez le vin blanc et laissez bouillir 1 min. Ajoutez 10 cl du bouillon carotte-réglisse et les bâtons de réglisse cassés en gros morceaux. Laissez cuire à feu doux 15 min, à couvert.

Ajoutez les carottes précuites. Laissez chauffer quelques minutes.

Servez chaud.

Helianthus tuberosus



NOMS VERNACULAIRES : topinambour, hélianthe tubéreux, artichaut de Jérusalem, artichaut du Canada, cromptire

FAMILLE : Asteraceae

TYPE BIOLOGIQUE : plante herbacée vivace

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : grandes plaines de l'Amérique du Nord

INTRODUCTION : en France en 1607, comme plante alimentaire

HABITAT : bords des cours d'eau, forêts riveraines, friches, sols frais, de texture fine et riches en nutriments

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : surtout dans le sud, l'est et le nord de la France

FRÉQUENCE : parfois abondant

RISQUE D'INVASION : peut former des peuplements très denses grâce à sa faculté de reproduction par ses tubercules, mais ne menace guère, sur les bords des rivières, que d'autres espèces introduites

PARTIES UTILISÉES : tubercules, feuilles, graines

PÉRIODE DE RÉCOLTE – Tubercules : octobre-mars ; feuilles : avril-septembre ; graines : septembre-octobre

Étymologie

Helianthus vient du grec *hêlios*, « soleil », et *anthos*, « fleur ». Cette dénomination de « fleur de soleil » a été attribuée à son cousin le tournesol (*Helianthus annuus*), dont les grandes fleurs jaunes d'or rappellent l'astre du jour. Celles du topinambour en sont d'ailleurs des modèles réduits.

Présentation générale

Il s'agit d'une plante vivace portant des tiges souterraines renflées en tubercules arrondis ou allongés suivant les variétés, qui peuvent atteindre de grandes dimensions. Les tiges florifères, dressées, robustes et plus ou moins rameuses dans le haut mesurent jusqu'à 3 m de hauteur. Elles sont couvertes de courts poils raides qui les

rendent rudes au toucher. Les feuilles, presque toutes alternes, sont simples et largement dentées. Le limbe des feuilles inférieures est échancré en cœur à sa base ; celui des supérieures est ovale. Toutes sont aiguës au sommet, munies de trois nervures principales bien nettes. Elles sont assez longuement pétiolées. Les capitules sont composés de fleurs extérieures ligulées, jaune d'or, stériles, et d'un cœur de fleurs en tubes, disposées en doubles spirales. Ils mesurent de 6 à 9 cm et sont groupés en une grappe feuillée. La floraison a lieu de septembre à octobre ou novembre. Les fruits sont des akènes ressemblant à ceux des tournesols.

Espèces voisines

Le genre comporte une cinquantaine d'espèces, toutes nord-américaines. On cultive en champ pour ses graines oléagineuses le tournesol (*Helianthus annuus*) originaire des mêmes régions, qui est parfois subspontané çà et là en France. Quelques autres espèces sont cultivées pour l'ornementation et s'échappent parfois, tel *H. x laetiflorus*, hybride entre *H. tuberosus* et *H. pauciflorus*, qui ne possède pas de tubercules. Il arrive que l'on cultive dans les potagers une espèce voisine (*H. strumosus*), connue sous le nom d'« hélianti », dont les tubercules ressemblent beaucoup aux topinambours, mais sont plus lisses.

Confusions possibles

Avec d'autres espèces voisines. La confusion serait sans danger.

Utilisations et vertus culinaires

On cultive le topinambour pour ses tubercules et il en existe plusieurs variétés. Ils ont une saveur légèrement sucrée qui ressemble à celle du fond d'artichaut. Ils sont excellents crus ou cuits. Ils se mangent tels quels ou se préparent en gratin, en ragoût, en soufflé, en beignets, etc. On les conserve parfois au vinaigre. Torréfiés, ils ont

été utilisés comme succédané du café. Si on les ramasse après les premières gelées, ils n'en sont que plus sucrés. Ils se conservent tout l'hiver en terre.



Les jeunes feuilles de topinambour sont comestibles et très bonnes cuites. Leur saveur rappelle celle du tubercule. On peut consommer les réceptacles avant la floraison, comme ceux des artichauts. Les fleurs extérieures ligulées décorent les salades de leur jaune d'or. Les toutes jeunes pousses sortant de terre sont croquantes, juteuses et aromatiques.

Les graines des topinambours sont comestibles. Mais celles de son cousin le tournesol sont plus connues. Elles formaient une part importante de l'alimentation de certains Indiens d'Amérique, qui consommaient aussi celles de nombreuses espèces locales, généralement de petite taille. Pour les débarrasser de leur enveloppe

dures, les Indiens écrasaient les akènes et les mettaient dans l'eau. Les coques, plus légères, remontaient à la surface tandis que la partie comestible tombait au fond. On la mettait ensuite à sécher. Les graines de tournesol sont délicieuses telles quelles ou ajoutées aux salades et à divers plats. On peut les écraser en un beurre végétal très fin. On les a également utilisées, torréfiées, comme succédané du café. Elles contiennent 30 % d'une huile comestible excellente, au goût prononcé, que l'on peut extraire par simple pression à froid.

La partie intérieure de la tige du tournesol était mâchée comme chewing-gum par les Indiens.

Les tubercules des hélionthi se mangent comme ceux des topinambours. Il ne faut pas trop les faire cuire car ils perdent vite leur goût et leur tenue.

Autres utilisations

On extrait des fibres de la tige du topinambour et on en fait du papier. Utilisées comme teinture, les fleurs donnent à la laine une légère couleur jaune. Par fermentation, puis distillation, les tubercules de topinambour fournissent de l'alcool qui peut servir de biocarburant...

Précautions

Les topinambours sont souvent accusés de provoquer des flatulences du fait de leur teneur en inuline, un sucre non digestible qui fermente dans l'intestin. Quelques feuilles de sauge dans l'eau de cuisson aident à éviter ce désagrément. Et les topinambours crus, délicieux en salade, se montrent moins virulents.

Salade de topinambours

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de topinambours, 1 petit chou rouge, 50 g de cerneaux de noix, 1 yaourt nature, 3 c. à s. d'huile, 1 c. à s. de vinaigre, 1 c. à s. de moutarde, sel, estragon frais.

Préparation

Râpez les topinambours et coupez le chou rouge en lamelles très fines.

Hachez grossièrement les cerneaux de noix et combinez l'ensemble dans un saladier.

Dans un bol, délayez l'huile, le vinaigre et la moutarde avec le yaourt. Salez à votre goût et parfumez d'estragon frais finement haché. Nappez la salade de cette sauce et mélangez au moment de servir.

Heracleum mantegazzianum



NOMS VERNACULAIRES : berce du Caucase, berce géante

FAMILLE : Apiaceae

TYPE BIOLOGIQUE : plante herbacée vivace

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : Caucase

INTRODUCTION : comme ornementale à la fin du XIX^e siècle et en expansion depuis le milieu du XX^e siècle

HABITAT : bords des routes et des chemins, lisières, prairies humides, bords des cours d'eau, sur sols humides et riches

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : surtout dans l'est, le nord et l'ouest de la France, et en Suisse

FRÉQUENCE : localement abondante

RISQUE D'INVASION : les colonies peuvent être denses et empêcher d'autres espèces de se développer

PARTIES UTILISÉES : jeunes pousses et tiges, feuilles, boutons floraux et fruits

PÉRIODE DE RÉCOLTE – Jeunes pousses et tiges : mars-juin ; feuilles : mai-octobre ; boutons floraux : mai-juin ; fruits : juin-septembre

Étymologie

Heracleum provient d'*Héraklès*, Hercule, du fait de l'aspect massif de ces végétaux. C'était, dans l'Antiquité, le nom d'une plante consacrée à Hercule.

Présentation générale

La berce du Caucase peut atteindre plus de 3 m de hauteur. Elle est couverte de poils raides. Ses tiges robustes, creuses et sillonnées, rameuses, portent d'immenses feuilles. Celles de la base mesurent souvent plus de 1 m de longueur et forment de larges touffes qui occupent parfois près de 4 m de diamètre. Les feuilles sont divisées en 3 lobes distincts, chacun profondément incisé en lobes aigus. Les petites fleurs blanches sont groupées en immenses ombelles aplaties atteignant facilement plus de 50 cm de diamètre. La floraison de la

berce du Caucase est impressionnante. Chaque fleur produit un fruit aplati, obovale, d'un peu plus de 1 cm de longueur, que l'on prend généralement pour des graines.



Un superbe parterre de berce du Caucase.

Espèces voisines

Le genre comporte une soixantaine d'espèces répandues dans l'hémisphère nord. Plusieurs berces sont natives de nos régions. La plus fréquente est la berce spondyle (*Heracleum sphondylium*), extrêmement courante dans les prairies.

Confusions possibles

Aucune, vu la taille énorme de la plante dans toutes ses parties.

Utilisations et vertus culinaires

Les toutes jeunes feuilles, hachées, peuvent s'ajouter aux salades, qu'elles parfument agréablement. Elles se cueillent au début du printemps lorsqu'elles sont d'un joli vert tendre, luisantes sur leur face supérieure et toutes fripées. Une fois développées, les feuilles sont meilleures cuites. Les gratins, les soufflés et les quiches conviennent parfaitement à leur goût aromatique marqué. Vu leur saveur, il peut être préférable de les blanchir au préalable.

On emploie plus facilement les feuilles de la berce spondyle. En Pologne, ses feuilles étaient conservées pour l'hiver par lacto-fermentation. Elles donnaient ainsi une sorte de choucroute dont on préparait une soupe acide, le bortsch. Les pétioles charnus peuvent être grands et épais. Ils se préparent comme les côtes de bette, au naturel, en sauce blanche ou au gratin. Leur saveur parfumée est agréable.

La jeune tige de la berce spondyle est tendre, croquante et juteuse. Elle possède un goût aromatique et sucré et une odeur de mandarine agrémentée de noix de coco... Il faut la couper lorsqu'elle est encore bien souple entre les doigts, avant qu'elle ne devienne dure. Le mieux est de la peler et de la déguster telle quelle, comme un véritable bonbon végétal. On peut aussi la couper en morceaux et l'ajouter aux salades comme du concombre, dont elle possède la consistance. En Russie, les tiges étaient mises à sécher, puis mélangées à de l'eau. Riches en sucres simples, elles fermentaient pour produire une boisson pétillante et faiblement alcoolisée. Celles de la berce du Caucase sont également comestibles, mais plus fortes, et il vaut mieux les blanchir.

Avant qu'elles ne s'épanouissent, les inflorescences des berces forment de gros boutons cachés dans la base renflée des pétioles. Récoltées de la fin du printemps à l'été, elles se font cuire à l'eau et se servent comme les asperges, avec du beurre ou une sauce.

Les fruits, aplatis et ailés, dégagent lorsqu'on les froisse un arôme d'agrumes. Leur saveur piquante et leur goût marqué en font un condiment intéressant, rappelant le gingembre. On les emploie frais

ou secs pour aromatiser des sauces, des desserts ou des boissons. Les fruits secs peuvent être utilisés comme le cumin.



Jeune fleur et inflorescence en bouton.

Précautions

Du fait de substances photodynamisantes du groupe des furanocoumarines, la berce du Caucase peut provoquer de graves brûlures si son suc est entré au contact de la peau et que l'on s'expose ensuite au soleil. Il est donc préférable de se couvrir bras et jambes si l'on souhaite en cueillir même un fragment, et de se laver les mains juste après la cueillette. La berce spondyle se montre moins virulente. Il faut toutefois noter que les berces ne sont pas « toxiques », comme on l'écrit trop souvent...

Asperges de berce sauce gribiche

Ingrédients

500 g de jeunes inflorescences de berce géante ou spondyle bien tendres, encore entourées de la gaine du pétiole des feuilles, 3 œufs durs, sel, 2 c. à c. de moutarde, 1 c. à c. de vinaigre de vin, 3 c. à s. d'huile d'olive, 3 cornichons, 1 gousse d'ail, 2 feuilles de persil.

Préparation

Faites cuire les jeunes inflorescences à l'eau afin de déconcentrer leur goût prononcé, mais gardez-les légèrement croquantes.

Écrasez dans un bol les jaunes des 3 œufs. Ajoutez le sel, la moutarde, le vinaigre et montez en mayonnaise avec l'huile en filet.

Ajoutez au mélange les blancs des œufs, les cornichons, l'ail et le persil, le tout finement haché.

Nappez de cette sauce les inflorescences bien chaudes et servez immédiatement.

Humulus japonicus ou *H. scandens*



NOM VERNACULAIRE : houblon japonais

FAMILLE : Cannabaceae

TYPE BIOLOGIQUE : liane herbacée vivace

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : Chine, Japon, Corée, Sibérie, Vietnam

HABITAT : bords des cours d'eau, friches, sols humides et riches

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : en France surtout dans le Gard, et également en Italie, Serbie, Hongrie

FRÉQUENCE : rare en France, sauf dans le Gard

RISQUE D'INVASION : forme des peuplements très denses sur les bords des cours d'eau. Envahissant en Italie et en Hongrie

PARTIES UTILISÉES : jeunes pousses, cônes

PÉRIODE DE RÉCOLTE – Jeunes pousses : avril-juin ; cônes : septembre-octobre

Étymologie

Humulus était le nom du houblon au Moyen Âge. Il dérive du latin *humus*, « terre ».

Présentation générale

Le houblon japonais est une plante grimpante de 3 à 6 m de longueur se développant sur la végétation avoisinante. La tige herbacée est volubile et s'enroule dans le sens des aiguilles d'une montre. Ramifiée, elle a 6 angles et est couverte de poils rudes. Les feuilles, vert clair, sont opposées et munies d'un pétiole. Elles ont 5 à 7 voire 9 lobes ovales et pointus, régulièrement dentés. Elles ressemblent à des feuilles de vigne, mais d'une rudesse caractéristique au toucher. Les nervures de la face inférieure sont couvertes de poils durs. Les minuscules fleurs, réunies en grappes pendantes, ont une couleur jaune verdâtre. Les fleurs mâles et

femelles sont présentes sur des pieds séparés. Les plants femelles portent en fin d'automne de curieux « cônes » formés des fruits munis d'ailes membraneuses.

Espèces voisines

Le genre comporte trois espèces originaires d'Europe, d'Asie et d'Amérique du Nord. Le houblon européen (*Humulus lupulus*) est commun dans les haies, les lisières des bois frais et au bord des cours d'eau.

Confusions possibles

Avec le houblon européen, dont les feuilles sont vert foncé, possèdent de 3 à 5 lobes aux dents moins régulières et sont terminées par une pointe. Les nervures de la face inférieure des feuilles sont glabres ou mollement dentées.

Utilisations et vertus culinaires

Tendres, aromatiques et légèrement amères, les jeunes pousses de houblon seront comestibles. Celles du houblon japonais font partie des *sansai*, les « légumes de montagne » dont raffolent les Nippons. Celles du houblon européen sont préparées et servies comme les asperges ou en omelettes. Elles sont vendues sur certains marchés, et quelques restaurants les proposent sous le nom de « jets de houblon ». Dans la région de Tende (Alpes-Maritimes), on en faisait des pâtes vertes. Elles sont parfois vendues sur les marchés, par exemple en Italie et en Autriche. Leur saveur aromatique, teintée d'amertume, est agréable.

On signale que, lors de famines en Asie, les jeunes feuilles de houblon ont parfois été consommées après avoir été longuement bouillies.

La racine d'une variété locale (*H. lupulus* var. *cordifolius*) aurait servi de nourriture au Japon et en Chine.

Les cônes du houblon européen sont bien connus pour aromatiser la bière. On en prépare une limonade parfumée et, dans le nord-ouest de l'Espagne, on en parfume des liqueurs. En Pologne, on les a employées pour aromatiser le pain et ils ont également servi à faire une sorte de levure. On pourrait utiliser de même les cônes du houblon japonais.

Autres utilisations

Les cônes contiennent une substance résineuse, le lupulin, qui leur confère des propriétés médicinales : ils calment le système nerveux, induisent le sommeil, apaisent le désir sexuel, tonifient l'organisme et favorisent la digestion. On en fait des oreillers qui aident à combattre l'insomnie.

Les tiges flexibles du houblon ont servi en vannerie. Elles fournissent des fibres que l'on peut tisser, comme cela se faisait jadis en Suède. La plante a connu bien d'autres usages : avec ses fibres on faisait du papier, avec ses cendres, du verre en Bohême, ses vrilles produisent de la cire et un colorant brun-rouge, etc.

Précautions

De trop fortes doses de cônes du houblon européen provoquent parfois des troubles nerveux (maux de tête), que l'on observe chez les personnes manipulant de grosses quantités de houblon (ramasseurs, brasseurs). Le pollen peut être allergisant.

Jets de houblon en sauce aux noix

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de pousses de houblon européen ou japonais.

Sauce : 60 g de cerneaux de noix, 40 g de fromage bleu, 3 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à s. de vinaigre, 1 gousse d'ail.

Préparation

Faites cuire les pousses de houblon à la vapeur, rapidement pour conserver leur croquant.

Préparez la sauce en broyant les noix dans un moulin à café, puis en les mélangeant avec le fromage bleu écrasé à la fourchette, l'huile d'olive, le vinaigre, l'ail pressé et le sel. Servez les jets de houblon nappés de la sauce.

Lathyrus latifolius



NOMS VERNACULAIRES : gesse à larges feuilles, pois vivace

FAMILLE : Fabaceae

TYPE BIOLOGIQUE : plante herbacée vivace

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : centre et sud de l'Europe

INTRODUCTION : plante indigène connaissant depuis le milieu du siècle dernier une expansion importante en dehors de son aire naturelle

HABITAT : haies, lisières, bords des chemins

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : presque toute l'Europe occidentale

FRÉQUENCE : très répandue, mais rarement dominante

RISQUE D'INVASION : elle figure sur les listes de plantes invasives potentielles, mais ne semble pas poser de gros problèmes

PARTIES UTILISÉES : jeunes pousses, fleurs, jeunes gousses, graines

PÉRIODE DE RÉCOLTE – Jeunes pousses : avril-mai ; fleurs : juin-août ; jeunes gousses : juin-août ; graines : juin-septembre

Étymologie

Lathyros était le nom grec d'une légumineuse indéterminée.

Présentation générale

Il s'agit d'une plante de 1 à 2 m, grimpant sur la végétation avoisinante grâce à ses vrilles. Les robustes tiges sont glabres, parcourues dans leur longueur par 2 larges ailes. Elles portent des feuilles à une paire de folioles ovales ou lancéolées, munies d'un pétiole ailé et terminées par des vrilles rameuses. Les grandes fleurs (20-25 mm) ont une corolle papilionacée typique, rose vif. Elles sont groupées par 8 à 15 sur des pédoncules rigides bien plus longs que la feuille. La floraison a lieu de juin à août. Les fruits sont des gousses cylindriques d'une dizaine de centimètres de longueur qui contiennent entre 10 et 15 graines.

Espèces voisines

Le genre *Lathyrus* comprend environ 160 espèces vivant dans les zones tempérées d'Europe, d'Asie, d'Afrique et d'Amérique du Nord et du Sud. De nombreuses espèces sont natives de nos régions. La gesse cultivée, jarosse ou pois carré (*L. sativus*), originaire du sud, du centre et de l'est de l'Europe, est plantée pour ses graines en Europe méridionale, et surtout en Asie (Turquie, Inde) et en Éthiopie. On la cultive également, ainsi que d'autres espèces, comme plante fourragère. Le pois de senteur (*L. odoratus*) est une ornementale très courante.

Confusions possibles

Avec d'autres gesses à fleurs roses, en particulier la gesse sylvestre (*Lathyrus sylvestris*), qui pousse plus au nord et dont les fleurs sont rose verdâtre, *L. heterophyllus*, des Alpes, et *L. cirrhosus*, des montagnes du Midi. Ces deux dernières espèces ont 2 ou 3 paires de folioles au lieu d'une seule.

Utilisations et vertus culinaires

Les jeunes pousses de la gesse à larges feuilles sont comestibles crues ou cuites. On les mange comme légume en Bosnie. Les jeunes gousses et les graines sont consommées cuites dans le nord de l'Asie, où la plante est également autochtone. Les fleurs peuvent servir de décoration comestible dans les salades et divers plats.

Pousses, gousses et graines de nombreuses autres espèces ont été, et sont parfois encore, consommées en Europe et en Asie.

Les graines de la gesse cultivée (*Lathyrus sativus*), les « pois carrés », se mangeaient comme des pois ou servaient à faire des soupes, des purées et de la farine. C'était jadis une légumineuse importante en Europe. En Provence, la farine de gesse était utilisée pour fabriquer des gâteaux ou des galettes cuites sous la cendre. Les graines entraient dans la composition du groussan, un mélange de

plusieurs légumineuses que l'on cuisait ensemble. Les pois carrés se mangent occasionnellement en Italie, entre autres en soupe (*zuppa alla Santa Potenziana*), avec des lentilles et des pois chiches (ils cuisent plus vite que les pois chiches). La gesse cultivée est couramment consommée sur les hauts plateaux éthiopiens, ainsi qu'au Moyen-Orient et en Inde.



Précautions

Les graines de la gesse cultivée ont fréquemment causé de graves accidents, prenant parfois une ampleur épidémique. En effet, si on les consomme pendant plusieurs mois à l'exclusion de toute autre nourriture – ce qui se produit dans certaines régions où la malnutrition est chronique – cela cause des troubles irréversibles du système nerveux et des os. On nomme cette maladie « lathyrisme ». Mais lorsqu'on ne mange ces graines qu'occasionnellement, en quantité modérée et dans le cadre d'une alimentation bien équilibrée,

aucun danger n'est à craindre. Les graines des autres gesses ne sont pas à redouter.

Laurus nobilis



NOMS VERNACULAIRES : laurier-sauce, laurier noble, laurier d'Apollon

FAMILLE : Lauraceae

TYPE BIOLOGIQUE : arbuste ou arbre

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : région méditerranéenne

INTRODUCTION : plante indigène connaissant une expansion importante en dehors de son aire

HABITAT : bois clairs, rochers. Couramment cultivé pour ses feuilles condimentaires

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : natif de la région méditerranéenne, le laurier se propage vers le nord et surtout dans l'ouest de la France

FRÉQUENCE : relativement peu fréquent

RISQUE D'INVASION : les risques semblent modérés, mais le laurier est classé comme plante invasive dans les Pays de Loire

PARTIES UTILISÉES : feuilles, fruits

PÉRIODE DE RÉCOLTE – Feuilles : toute l'année ; fruits : mai-juin

Étymologie

Laurus était le nom latin de l'arbre.

Présentation générale

Le laurier-sauce est un arbuste ou un arbre pouvant atteindre 10 m. Son tronc, à l'écorce lisse, est très rameux, avec des rameaux dressés. Les feuilles, coriaces et persistantes, vert foncé, portées par un court pétiole, sont largement lancéolées, entières et ondulées sur les bords. Elles dégagent lorsqu'on les casse un arôme caractéristique. Les fleurs sont mâles ou femelles et portées sur des pieds séparés. Elles présentent 4 lobes égaux, blanchâtres, 8 à 12 étamines, et sont odorantes. Elles sont groupées en petites ombelles à l'aisselle des rameaux et apparaissent en mars-avril. Le fruit est une drupe allongée, noire, ressemblant à une olive, avec une pulpe verte, huileuse et aromatique rappelant la chair de son cousin l'avocat (*Persea americana*).

Espèces voisines

Le genre comprend trois espèces originaires de la région méditerranéenne, des Canaries, de Madère et des Açores.

Confusions possibles

La similitude des noms peut être trompeuse avec le laurier-rose (*Nerium oleandre*, famille des Apocynaceae) et le laurier-cerise (*Prunus laurocerasus*, famille des Rosaceae), plantes toxiques. Mais aucune confusion n'est possible si l'on prend soin de casser une feuille pour la sentir.

Utilisations et vertus culinaires

Les feuilles de laurier-sauce, vert foncé et coriaces, sont un condiment bien connu. On les utilise en particulier pour le court-bouillon, mais elles peuvent aussi relever de nombreuses préparations, telles que la polenta et les omelettes de certaines régions d'Italie. Parfois, elles parfument les olives. En Sicile, on en prépare une liqueur parfumée, le rosolio, et en Catalogne, elles entrent dans la composition du ratafia, un alcool à base de noix vertes. Elles servent parfois en Afrique du Nord, chez les Bédouins, à aromatiser le café.

Les fruits peuvent également servir de condiment.

Autres utilisations

Feuilles et fruits sont stimulants, stomachiques, carminatifs et antiseptiques. On utilise l'huile extraite des fruits en usage externe contre les rhumatismes. Elle entre dans la composition de certains onguents (baume de Fioravanti). Les feuilles de laurier-sauce éloignent les insectes, et l'huile des fruits a des propriétés parasitocides (contre les poux et les acariens).



Polenta au laurier

Ingrédients pour 4 personnes

60 cl d'eau, 5 feuilles de laurier-sauce, 200 g de polenta fine, sel, 50 g de parmesan.

Préparation

Mettez à bouillir l'eau à feu moyen et ajoutez les feuilles de laurier.

Lorsque l'eau bout, salez et versez la polenta en pluie en remuant à l'aide d'une spatule en bois durant quelques minutes, le temps que la polenta se décolle de la casserole. Retirez du feu et ajoutez le parmesan râpé.

Remettez à feu doux 2 min sans cesser de remuer. Servez chaud ou froid.

Lemna minuta



NOM VERNACULAIRE : lentille d'eau minuscule

FAMILLE : Lemnaceae

TYPE BIOLOGIQUE : plante aquatique herbacée pérenne

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : Amérique du Nord et du Sud

INTRODUCTION : observée pour la première fois en 1965 près de Biarritz (Pyrénées-Atlantiques)

HABITAT : étangs, mares, eaux stagnantes

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : presque toute l'Europe occidentale

FRÉQUENCE : localement abondante et en forte expansion depuis la fin du siècle dernier

RISQUE D'INVASION : les lentilles d'eau forment en surface des tapis denses qui peuvent modifier le milieu en empêchant les échanges

gazeux et en limitant la pénétration de la lumière. *Lemna minuta* est considérée comme invasive en Belgique

PARTIES UTILISÉES : toute la plante

PÉRIODE DE RÉCOLTE : toute l'année

Étymologie

Le nom du genre provient du grec *lemma*, « écaille », du fait de la forme des feuilles.

Présentation générale

C'est la plus petite espèce du genre et l'un des plus petits organismes végétaux (*Wolffia arrhiza* a une taille encore plus infime), ne comportant ni tige, ni feuille, mais réduite à un petit « corps lenticulaire » vert, chlorophyllien, portant une racine unique. La lentille est mince, longue de 1 à 3 mm, de forme elliptique ou ovale, un peu pointue aux extrémités, avec une seule nervure. La plante se multiplie essentiellement par reproduction végétative, ce qui explique sa propension à envahir le milieu où elle pousse.

Espèces voisines

Le genre *Lemna* comporte une vingtaine d'espèces distribuées dans le monde entier. Cinq ou six d'entre elles poussent dans nos régions.

Confusions possibles

Avec d'autres lentilles d'eau, telle *Lemna minor*, indigène, qui est plus épaisse et un peu plus grande.

Utilisations et vertus culinaires

Individuellement, les plantes sont minuscules, mais on peut les récolter en masse et les cuire comme légume, par exemple à la poêle. La saveur des lentilles d'eau est généralement agréable. En Pologne, jusqu'au début du xx^e siècle, on les faisait bouillir, puis revenir avec du beurre, de la crème ou des œufs, selon ce dont on disposait.

Lycium barbarum



NOMS VERNACULAIRES : lyciet de Barbarie, goji

FAMILLE : Solanaceae

TYPE BIOLOGIQUE : arbrisseau

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : sud-est de l'Europe, Afrique du Nord, Asie occidentale

HABITAT : bords des chemins, haies, sables, dunes

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : subspontané en Europe occidentale

FRÉQUENCE : localement abondant

RISQUE D'INVASION : il semble faible, mais le lyciet de Barbarie est classé comme potentiellement invasif en Normandie

PARTIES UTILISÉES : feuilles, fruits

PÉRIODE DE RÉCOLTE – Feuilles : presque toute l'année ; fruits : avril-décembre

Étymologie

En grec ancien, *lykion* désignait un arbrisseau épineux.

Présentation générale

Le lyciet de Barbarie est un arbrisseau de 1 à 3 m de hauteur, comportant de très nombreux rameaux souples, légèrement anguleux, munis de quelques épines. Ses feuilles, portées par un court pétiole, sont vertes, peu épaisses, étroites et allongées, avec des nervures secondaires apparentes. Les fleurs ont un calice fendu en 2 lèvres bien marquées et une corolle formant un long tube violet clair à 5 lobes étalés, d'où sortent les étamines. Elles s'épanouissent de mars à novembre. Le fruit est une baie allongée rouge orangé.

Espèces voisines

Le genre *Lycium* comporte une cinquantaine d'espèces inégalement réparties à travers le globe. Le lyciet d'Europe (*L. europaeum*) est

natif dans la région méditerranéenne. Le lyciet de Chine (*L. chinense*), originaire d'Asie orientale, est subspontané çà et là en Europe occidentale.

Confusions possibles

Avec les autres espèces de lyciet. Le lyciet d'Europe a une corolle blanchâtre ou rosée et le lyciet de Chine présente un calice à 5 dents presque égales.

Utilisations et vertus culinaires

Les jeunes feuilles ont été consommées cuites en Asie dans les siècles passés. En Sicile, le lyciet d'Europe est cuit à l'eau et mangé avec de l'huile d'olive et du citron ou poêlé avec des œufs et des oignons. Au Japon, on fait du thé avec les feuilles du lyciet de Chine, nommé *kuko*. Celles du lyciet de Barbarie auraient parfois été employées de même en Europe.

Les petites baies rouges du lyciet de Barbarie et du lyciet de Chine sont cultivées dans l'ouest de la Chine et vendues en Occident sous le nom de goji. Elles sont créditées de vertus extraordinaires, alors que leur teneur en éléments nutritionnels n'a rien de vraiment remarquable et qu'elles présentent souvent une teneur importante en pesticides du fait des conditions de culture. On les vend séchées et leur saveur est à la fois sucrée, fade et amère. Ces fruits forment un ingrédient habituel des soupes chinoises et on les vend sur tous les marchés de l'empire du Milieu.

Autres utilisations

Le lyciet de Barbarie est réputé calmer les spasmes, augmenter le volume des urines et favoriser l'expectoration.

Précautions

Les feuilles des lyciets passent pour plus ou moins toxiques lorsqu'elles sont crues.

Les fruits contiennent des saponines et de la solanine. Ils ont parfois été mis en cause dans des empoisonnements semblables à ceux que provoquent les morelles (*Solanum* spp.), du moins à l'état cru.



Les baies du lyciet d'Europe ont été consommées cuites en Inde et en Afrique du Nord jusqu'au siècle dernier.

Lysichiton americanus



NOM VERNACULAIRE : lysichiton d'Amérique

FAMILLE : Araceae

TYPE BIOLOGIQUE : plante herbacée vivace

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : nord-ouest de l'Amérique du Nord

INTRODUCTION : en Europe au xx^e siècle

HABITAT : marais, tourbières, forêts bordant les cours d'eau, surtout sur sol acide

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : Massif central (Haute-Vienne et Loire), Suisse, Belgique

FRÉQUENCE : rare

RISQUE D'INVASION : en France, il semble faible, mais le lysichiton est parfois considéré comme envahissant en Allemagne, en Angleterre et en Belgique

PARTIES UTILISÉES : racines, jeunes feuilles

PÉRIODE DE RÉCOLTE – Racines : toute l'année ; jeunes feuilles : avril-mai

Étymologie

En grec ancien, *lysichitôn* signifie « dont la tunique est dénouée ou flottante », du fait de l'aspect de la spathe.

Présentation générale

Le lysichiton naît d'un gros rhizome pouvant mesurer 5 cm de diamètre et plus de 30 cm de long. En fin d'hiver apparaît l'inflorescence caractéristique de la famille avec une grande spathe jaune clair entourant un spadice dressé, de 5 à 15 cm, portant les petites fleurs vert jaunâtre. La spathe développée dépasse l'inflorescence et peut mesurer près de 50 cm. Après la floraison, de larges feuilles sortent du sol et peuvent atteindre de très grandes dimensions : jusqu'à 1,35 m de long sur 70 cm de large. Elles sont concaves et présentent une grosse nervure centrale prolongeant un épais pétiole de 5 à 40 cm.

Espèces voisines

Le genre *Lysichiton* comporte une autre espèce, *L. camtschatcensis*, originaire du nord-est de l'Asie et naturalisée dans le nord de l'Europe.

Confusions possibles

Aucune dans nos régions, vu l'aspect particulier de la plante.

Utilisations et vertus culinaires

En période de disette, les Indiens d'Amérique se nourrissaient du rhizome après l'avoir fait longuement cuire dans un four souterrain. Ils consommaient les jeunes feuilles bouillies à plusieurs eaux.

Précautions

Comme la plupart des plantes de sa famille, le lysichiton renferme de minuscules cristaux d'oxalate de calcium, nommés « raphides », qui provoquent une irritation mécanique douloureuse avec gonflement (œdème) des muqueuses buccales ou de l'arrière-gorge. Sécher pendant plusieurs mois racines et feuilles passait pour la meilleure façon d'éliminer les substances irritantes.

Mahonia aquifolium* ou *Berberis a.



NOM VERNACULAIRE : mahonia à feuilles de houx

FAMILLE : Berberidaceae

TYPE BIOLOGIQUE : arbrisseau

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : nord-ouest de l'Amérique du Nord

INTRODUCTION : en Europe au ^{XIX}^e siècle, comme plante ornementale et mellifère

HABITAT : bois frais, parcs

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : çà et là en Europe occidentale

FRÉQUENCE : peu répandu

RISQUE D'INVASION : apparemment faible. L'espèce est cependant citée comme potentiellement invasive en France

PARTIES UTILISÉES : jeunes feuilles et fruits

PÉRIODE DE RÉCOLTE – Jeunes feuilles : printemps ; fruits : juillet-novembre

Étymologie

Le genre a été dédié à Bernard McMahon (1775-1816), horticulteur de Philadelphie et auteur du premier calendrier de jardinage américain.

Présentation générale

Le mahonia à feuilles de houx est un arbrisseau d'environ 1 m, portant de grandes feuilles composées de 5 à 9 folioles ovales, coriaces, de couleur vert sombre et luisantes sur leur face supérieure. Les feuilles sont bordées de dents épineuses espacées et rappellent celles du houx, mais en plus minces. Les fleurs jaunes, odorantes, sont réunies en une grosse grappe terminale dressée et s'épanouissent en mars-avril. Elles sont suivies par de petits fruits charnus d'un noir bleuté, allongés, couverts d'une pruine blanchâtre.

Espèces voisines

Le genre *Mahonia* comporte environ 70 espèces natives d'Asie orientale et de l'Amérique du Nord jusqu'en Amérique centrale. Il est étroitement relié au genre *Berberis*, la différence majeure résidant dans les feuilles composées des mahonias.

Confusions possibles

Éventuellement avec les autres espèces cultivées pour l'ornementation, tels les *Mahonia japonica* et *M. pinnata*.

Utilisations et vertus culinaires

Les toutes jeunes feuilles de *Mahonia aquifolium* sont tendres et comestibles, avec un goût acidulé qui les rend très agréables, crues, dans les salades composées.

Crus, les fruits bleus du mahonia sont acides et ne peuvent être mangés qu'en petites quantités. On en prépare cependant des compotes, des confitures et des desserts savoureux, parfois aussi de l'eau-de-vie. Leur pulpe, pourpre violacé, se montre très colorante.

Précautions

Il faut éviter d'abuser des fruits de *Mahonia aquifolium* crus, car ils peuvent provoquer des nausées et des dérangements intestinaux du fait de leur acidité.



Crème de mahonia

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de fruits de *Mahonia aquifolium*, eau, 2 c. à s. de maïzena délayée dans un peu d'eau froide, 4 c. à s. de miel, ½ c. à c. de grains d'anis pulvérisés, 3 c. à s. de crème fraîche, 2 oranges, 50 g de pignons de pin.

Préparation

Placez les fruits de mahonia dans une casserole, couvrez juste d'eau et faites cuire 5 min. Passez au moulin à légumes pour éliminer graines et peaux.

Remettez le jus dans la casserole et ajoutez la maïzena délayée dans un peu d'eau froide. Laissez bouillir en remuant constamment.

Sucrez avec le miel et aromatisez avec les grains d'anis pulvérisés. Ajoutez hors du feu la crème fraîche.

Versez dans le plat de service et décorez avec des rondelles d'oranges et des pignons de pin. Placez 1/2 heure au réfrigérateur et servez froid cette crème d'un joli bleu violacé.

Matricaria discoidea* ou *M. matricarioides*, *Chamomilla suaveolens



NOM VERNACULAIRE : matricaire odorante

FAMILLE : Asteraceae

TYPE BIOLOGIQUE : plante herbacée annuelle

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : nord-est de l'Asie et nord-ouest de l'Amérique du Nord

INTRODUCTION : apparue en 1861 le long du canal des Ardennes, elle s'est rapidement disséminée dans le nord de la France et se rencontre maintenant dans toute l'Europe de l'Ouest

HABITAT : friches, chemins, terres lourdes compactées

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : toute l'Europe, l'Asie et l'Amérique du Nord

FRÉQUENCE : très abondante

RISQUE D'INVASION : ne semble pas majeur, mais la matricaire figure sur les listes des invasives potentielles

PARTIES UTILISÉES : capitules

PÉRIODE DE RÉCOLTE : presque toute l'année

Présentation générale

La matricaire odorante est une petite plante de 20 à 40 cm, à tige unique, dressée, rameuse, très dure (quand on tente de la couper avec les doigts, on arrache généralement la plante). Elle porte des feuilles découpées en segments filiformes. Les minuscules fleurs, toutes en tube, ont une couleur jaune verdâtre et sont réunies en capitules de forme conique arrondie entourés d'un involucre de courtes bractées. Les fleurs ligulées sont absentes, ce qui permet d'identifier facilement cette espèce. Toute la plante, mais surtout les fleurs, dégage au froissement une odeur très aromatique.

Espèces voisines

Le genre *Matricaria* compte une trentaine d'espèces originaires d'Europe, d'Asie, d'Amérique et d'Afrique.

Confusions possibles

Du fait de ses capitules dépourvus de ligules, on ne peut pas, *a priori*, confondre la matricaire odorante avec une espèce voisine.

Utilisations et vertus culinaires

La matricaire odorante dégage une odeur fruitée rappelant l'ananas : les Anglo-Saxons la nomment *pineapple-weed*, herbe ananas. C'est la plus agréable des camomilles. Ses capitules parfument remarquablement les desserts et les boissons.

La camomille allemande (*Matricaria chamomilla*) est également aromatique et peut être employée comme condiment. Son odeur rappelle plutôt la pomme mûre. En Catalogne, ses capitules entrent dans la composition du ratafia, une liqueur à base de noix vertes.

Autres utilisations

Les camomilles calment les spasmes, stimulent l'appétit et favorisent la digestion. Elles diminuent la tension nerveuse et favorisent le sommeil. On emploie la décoction des capitules pour les soins des chevelures blondes, auxquelles elle donne de jolis reflets dorés.



Apéritif à la camomille

Ingrédients

½ bouteille de vin blanc, ½ l de jus de pomme, 2 c. à s. de miel, un jus de citron avec le zeste, une grosse poignée de capitules de matricaire odorante, ½ l d'eau gazeuse.

Préparation

Mettez tous les ingrédients, à part l'eau gazeuse, dans un grand récipient et mixez avec un mixeur plongeur. Laissez reposer pendant une heure au moins.

Filtrez sur une passoire fine et ajoutez l'eau gazeuse.

Servez bien frais.

Morus alba



NOM VERNACULAIRE : mûrier blanc

FAMILLE : Moraceae

TYPE BIOLOGIQUE : arbre

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : nord de la Chine

INTRODUCTION : en Europe, dans l'Antiquité, pour nourrir les vers à soie

HABITAT : bords des chemins, talus, lieux ensoleillés

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : surtout dans la moitié sud de la France

FRÉQUENCE : assez commun

RISQUE D'INVASION : semble faible, mais la plante figure sur les listes des espèces potentiellement invasives

PARTIES UTILISÉES : fruits

PÉRIODE DE RÉCOLTE : juin-juillet

Étymologie

Morus était le nom des mûriers chez les Romains.

Présentation générale

Cet arbre aux affinités méridionales peut atteindre 15 m de hauteur. Il renferme un suc laiteux.

Le mûrier blanc possède des feuilles alternes de belle taille, vert foncé et luisantes, glabres, de forme ovale et pointue, en cœur à la base et bordées de dents arrondies. Elles sont munies d'un pétiole. Les minuscules fleurs verdâtres ou jaunâtres sont les unes staminées, les autres pistillées, sur le même arbre. Elles sont groupées en courts épis sur les pousses de l'année, les fleurs staminées à leur base, les fleurs pistillées au-dessus. La floraison a lieu d'avril à mai. Les faux fruits, connus sous le nom de « mûres », sont formés par la réunion des nombreux fruits individuels produits par chaque fleur de l'épi, soudés par les calices charnus qui les enveloppent. Il s'agit donc, en fait, de fruits composés nommés « soroses ». Ils mûrissent d'août à

septembre et sont selon les cas, blancs, noirs ou rosés, peu aromatiques et très sucrés.

Espèces voisines

Le genre *Morus* comporte une quinzaine d'espèces, originaires d'Asie et d'Amérique. Dans la région méditerranéenne, on plantait souvent comme arbre fruitier le mûrier noir (*Morus nigra*), originaire de l'Asie centrale.

Confusions possibles

Avec le mûrier noir (*Morus nigra*), du moins pour les variétés de mûrier blanc à fruits noirs. Mais les véritables mûres noires, fruits du mûrier noir, sont très juteuses et acides.

Il ne faut pas confondre les mûres de mûrier avec celles de la ronce (*Rubus* spp.), de structure et de saveur très différentes.

Utilisations et vertus culinaires

Bien que ses fruits soient souvent tenus pour fades, le mûrier blanc est digne de figurer au nombre de nos fruitiers. Les mûres blanches sont en fait de couleur pâle, nacrée ou rosée, parfois assez foncée, allant jusqu'au violet et au noir. Il n'est d'ailleurs pas rare que des pépiniéristes vendent pour des mûriers noirs des mûriers blancs à fruits sombres ! Elles sont juteuses et très sucrées, très bonnes crues, telles quelles, surtout lorsqu'elles ont séché un peu au soleil, sur l'arbre ou après récolte. Au Moyen-Orient, en Inde et en Afghanistan, on cultive des variétés au goût plus marqué, dont on fait souvent sécher les fruits pour les conserver. Chez l'une d'entre elles, la « mûre royale », de couleur blanche, est dépourvue de graines. En Sicile, on prépare de la confiture avec les mûres du mûrier. En Crète, on les laisse fermenter puis on en distille un alcool, le *mournoraki*.

Le mûrier noir donne des fruits de couleur sombre, juteux et acidulés, très parfumés. En Sicile, on en fait de la confiture, et dans le Latium, du sirop. Le sirop de mûre noire est courant au Moyen-Orient, où il sert à colorer et parfumer des sorbets.

Les jeunes pousses et les inflorescences des mûriers noirs et blancs, qui se développent au printemps, peuvent être récoltées et consommées comme légumes cuits. On les prépare à la vapeur, sautées dans une poêle ou de diverses autres façons. Leur saveur est très douce et agréable. Les chatons remplis de pollen ont une texture un peu farineuse très curieuse et nullement déplaisante.

En Inde, des essais concluants ont été menés pour sécher les feuilles de mûrier blanc, les pulvériser et les mélanger à de la farine de blé pour préparer des galettes nutritives (*paratha*). En Australie, dans l'importante communauté grecque, les jeunes feuilles servent à préparer des dolmades (feuilles de vigne farcies).

Autres utilisations

Les feuilles servent à nourrir les vers à soie. Elles ont des propriétés hypoglycémiantes. Les mûres sont dépuratives, laxatives et rafraîchissantes. Le sirop de mûre est efficace contre les affections de la gorge et de la poitrine. L'écorce du mûrier est vermifuge et laxative.



Crumble de mûres de mûrier

Ingrédients pour 4 personnes

2 pommes (type boskoop), 2 cuillerées à soupe de miel, 200 g de mûres, 30 g de cerneaux de noix, 20 g de farine, 20 g sucre, 20 g de beurre.

Préparation

Videz et pelez les pommes, coupez-les en morceaux et disposez-les dans des ramequins. Faites-les cuire 10 min dans un four à 180 °C.

Sortez les ramequins du four et mettez un peu de miel sur les pommes. Complétez chaque ramequin avec des mûres.

Hachez finement les noix et mélangez-les avec la farine, le sucre et le beurre. Disposez ce mélange sur une plaque allant au four et faites cuire environ 10 min à 180 °C jusqu'à coloration.

Saupoudrez le crumble sur les ramequins et servez tiède.

Oenothera biennis



NOM VERNACULAIRE : onagre bisannuelle

FAMILLE : Oenotheraceae

TYPE BIOLOGIQUE : plante herbacée bisannuelle

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : Amérique du Nord

INTRODUCTION : au début du XVIII^e siècle, comme plante ornementale et alimentaire. Par la suite, cultivée sous le nom de « jambon des jardiniers »

HABITAT : bords des routes et des chemins, des voies ferrées, des cours d'eau, friches, terrils, dunes

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : toute l'Europe occidentale

FRÉQUENCE : commune

RISQUE D'INVASION : limité, car la plante ne forme pas de grandes populations denses et fréquentent surtout des lieux anthropisés

PARTIES UTILISÉES : racines, jeunes pousses, feuilles, fleurs, graines

PÉRIODE DE RÉCOLTE – Racines : septembre-décembre ; jeunes pousses : mars-avril ; feuilles : mars-juin ; fleurs : juin-septembre ; graines : juillet-septembre

Étymologie

Oenothera désignait en grec une plante dont la racine infusée dans du vin aurait servi à apprivoiser les bêtes sauvages (du grec *oinos*, « vin » et *thêra*, « chasse aux bêtes sauvages »).

Présentation générale

L'onagre bisannuelle est une jolie plante dont les tiges dressées peuvent atteindre de 30 cm à 1,50 m, selon les terrains. Pendant la première année de vie de la plante, les feuilles forment une rosette basale. Elles sont étroites et allongées, avec une nervure centrale bien marquée, d'un vert un peu grisâtre, car elles sont couvertes de poils ras, et mesurent environ 5 cm sur 25. La tige porte de plus petites feuilles, bordées de quelques dents peu marquées. Les fleurs présentent un calice de 4 sépales étroits et allongés et une grande corolle (2-3 cm) à 4 larges pétales jaunes, libres. Le style se termine en une croix caractéristique. La floraison a lieu de juin à septembre. Les fruits sont des capsules allongées, appliquées contre la tige, renfermant une multitude de petites graines noires.

Espèces voisines

Le genre *Oenothera* comprend environ 145 espèces, originaires d'Amérique. Plusieurs sont cultivées comme plantes ornementales et certaines sont naturalisées dans nos régions.

Confusions possibles

L'onagre à grandes fleurs (*O. glazoviana*), un hybride horticole dont l'un des parents est l'onagre bisannuelle, est répandue dans la plupart de nos régions. Elle atteint 2 m de haut et ses fleurs 5 cm. Sa tige est rougeâtre. *O. parviflora*, moins fréquente, est plus petite dans toutes ses parties.



Utilisations et vertus culinaires

Les racines de l'onagre bisannuelle sont comestibles à la fin de la première année de croissance de la plante. On peut les manger crues

ou cuites. Leur goût agréable et un peu sucré rappelle celui du panais, mais elles irritent la gorge. Pour éviter ce désagrément, il est préférable de les faire cuire à deux eaux. La seconde année, quand la plante se développe et fleurit, elles deviennent ligneuses et leur saveur est piquante. On pourra néanmoins les couper en morceaux, les cuire à l'eau et les passer à la moulinette pour en faire une purée.

Les jeunes pousses sont comestibles crues et on peut faire cuire les feuilles comme légume. Mais elles ont également tendance à irriter la gorge lorsqu'on les consomme seules.

Les Indiens d'Amérique du Nord consommaient les graines de certaines espèces, dont l'onagre bisanuelle. Ils les faisaient griller, les réduisaient en poudre et les mélangeaient à d'autres graines pour en faire des bouillies.

Autres utilisations

La plante calme les spasmes et lutte contre les inflammations. Les graines d'onagre sont très riches en acide gamma-linolénique, un précurseur des prostaglandines. L'huile qu'on en extrait est utilisée à des fins médicales (athérosclérose, diabète, problèmes hépatiques, arthrite, schizophrénie) et en dermatologie.

Opuntia ficus-indica



NOMS VERNACULAIRES : figuier de Barbarie, oponce, cactus raquette

FAMILLE : Cactaceae

TYPE BIOLOGIQUE : plante succulente vivace

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : Amérique centrale

INTRODUCTION : en Espagne vers 1550, et disséminé par les marins, qui en consommaient les fruits pour éviter le scorbut

HABITAT : rochers, talus, bords des chemins, friches

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : région méditerranéenne, surtout sur le littoral

FRÉQUENCE : localement abondant

RISQUE D'INVASION : ce figuier et quelques espèces voisines ont envahi la région méditerranéenne et une bonne partie des zones chaudes du globe, à tel point qu'ils y sont souvent considérés comme indigènes par les populations locales. En Australie, il a fallu introduire un insecte américain qui se nourrit de ces cactus car ils avaient pris une expansion absolument incontrôlable par des moyens classiques

PARTIES UTILISÉES : jeunes tiges, fruits

PÉRIODE DE RÉCOLTE – Jeunes tiges : mars-avril ; fruits : automne-hiver

Étymologie

Kaktos était le nom d'une plante épineuse, probablement un chardon, dans les écrits de l'auteur grec Théophraste.

Présentation générale

Cette curieuse plante grasse atteint 1,50 m de hauteur ou parfois davantage. Elle ne possède pas de feuilles développées, mais ses tiges sont formées d'articles aplatis et charnus de forme ovale, souvent surnommés « raquettes ». Il arrive qu'on les prenne pour des feuilles car ils sont verts et effectuent la photosynthèse. Ces articles sont régulièrement parsemés de groupes d'épines acérées

occupant la place des véritables feuilles qui apparaissent parfois sur les jeunes tiges sous forme de petites languettes charnues. Les fleurs, jaunes ou rougeâtres, ont un diamètre de 5 à 6 cm lorsqu'elles sont épanouies, de mai à juillet. Elles sont portées directement sur les tiges et donnent naissance à des fruits charnus, globuleux ou allongés portant çà et là des groupes de minuscules épines barbelées, nommées « glochides ». Ces derniers sont terminés par des barbes, comme autant de micro-harpons, et peuvent ainsi pénétrer profondément dans la chair, d'où il est extrêmement difficile de les retirer.

Espèces voisines

Le genre *Opuntia* comporte au moins une centaine d'espèces, mais les botanistes débattent encore de leur nombre exact. Plusieurs espèces sont cultivées dans la région méditerranéenne et quelques-unes sont naturalisées. *O. engelmannii*, *O. monacantha* et *O. stricta* sont également réputées envahissantes.

Confusions possibles

Avec d'autres oponces, généralement de plus petite taille.

Utilisations et vertus culinaires

Les très jeunes « raquettes » de ce cactus ne portent pas encore d'épines. On les consomme couramment au Mexique, où elles sont vendues sur les marchés sous le nom de *nopales*. Très tendres et d'un goût agréable, elles possèdent malheureusement à un degré élevé cette texture mucilagineuse caractéristique du cactus (les mucilages retiennent l'eau et permettent à ces plantes de survivre dans des conditions extrêmement sèches). Bien préparées, elles forment toutefois un bon légume.

Ce « figuier » est ainsi nommé car ses fruits sont comestibles. Ils constituaient autrefois une partie très importante de la nourriture des populations indiennes du Mexique et du sud-ouest des États-Unis, où de nombreuses espèces voisines étaient employées. Mûres, les figes de barbarie sont d'un beau violet-pourpre, à l'intérieur comme à l'extérieur. Elles sont sucrées, mucilagineuses, aromatiques et remplies de graines. Certaines variétés ont des fruits jaune orangé, ou rouges, à saveur de pastèque ou de mangue...

Vu leur protection épineuse, il faut cependant user de précautions pour ramasser ces « figes » redoutables. La méthode traditionnelle consiste à coincer chaque fruit dans l'extrémité trifide d'un bâton et à le détacher en tournant d'un coup sec. Puis les fruits seront versés dans un évier et brossés sous un fort jet d'eau afin d'enlever soigneusement tous les désagréables glochides. Ils peuvent alors être mangés frais, séchés au soleil et au four, ou préparés de diverses manières. Les Mexicains en extrayaient du jus, en faisaient des pâtes de fruit, du vin, etc. Le jus de figes de Barbarie peut être réduit à feu très doux dans une casserole en ajoutant un tiers de son poids de sucre pour obtenir une excellente gelée de cactus.

Autres utilisations

Les oponces hébergent des cochenilles utilisées pour produire une teinture violette jadis très appréciée.

Nopales

Ingrédients pour 4 personnes

Une dizaine de jeunes raquettes d'*Opuntia ficus-indica*, eau, sel, 3 c. à s. d'huile d'olive, 5 tomates, 3 gousses d'ail.

Préparation

Grattez soigneusement les raquettes pour les débarrasser de leurs épines et lavez-les à l'eau courante. Coupez-les en morceaux d'environ 2 cm de large et

faites-les bouillir à l'eau salée.

Égouttez-les puis faites-les cuire à feu vif dans l'huile avec la chair des tomates épépinées et coupées en morceaux.

Ajoutez l'ail écrasé, salez et servez chaud.

Oxalis pes-caprae



NOMS VERNACULAIRES : oxalis du Cap, oxalis pied-de-chèvre

FAMILLE : Oxalidaceae

TYPE BIOLOGIQUE : plante herbacée vivace

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : Afrique du Sud

INTRODUCTION : en Angleterre en 1757, comme plante ornementale ;
naturalisé dans la région méditerranéenne vers 1800

HABITAT : vergers, cultures, bords des chemins, arrière-dunes

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : littoral de la région méditerranéenne, surtout en Provence et en Corse, sud-ouest de la France, Auvergne

FRÉQUENCE : abondant dans sa zone de répartition

RISQUE D'INVASION : la plante forme souvent des colonies monospécifiques étendues, grâce à sa faculté de se reproduire végétativement.

PARTIES UTILISÉES : tubercules, feuilles, jeunes fruits

PÉRIODE DE RÉCOLTE – Tubercules : toute l'année ; feuilles : toute l'année ; fleurs et jeunes fruits : de février à septembre

Étymologie

Oxalis était le nom grec de l'oseille. Il provient de l'adjectif *oxys*, acide (qui a également donné « oxydé »).

Présentation générale

L'oxalis du Cap naît d'un bulbe profond formant de nombreuses bulbilles qui propagent la plante. Les feuilles sont munies de longs pétioles et portent 3 folioles en cœur inversé, ponctuées de pourpre, qui se replient le long de la nervure médiane. Les fleurs sont groupées en ombelle à l'extrémité d'un long pédoncule charnu partant de la base de la plante. Elles sont grandes (2-2,5 cm) et présentent 5 pétales jaune vif élargis au sommet. Les fleurs penchent vers le bas une fois fanées. Le fruit est une capsule cylindrique, mais les graines sont rarement produites sous nos climats.

Espèces voisines

Le genre *Oxalis* compte environ 800 espèces répandues dans le monde entier. Les plus courantes dans nos régions sont *O.*

corniculata et *O. fontana*, adventices à fleurs jaunes. *O. acetosella* (petite oseille, pain-de-coucou), à fleurs blanches, est très commune dans les bois frais, surtout dans le nord de la France ou en montagne. Plusieurs espèces ont été introduites et certaines sont naturalisées dans nos régions, telle *O. articulata* d'Amérique du Sud, à fleurs roses.

Confusions possibles

Éventuellement avec *O. corniculata* et *O. fontana*. Mais l'oxalis du Cap est plus grand, ses folioles portent des taches pourpres et ses fleurs sont jaune vif. Une confusion avec un trèfle serait facilement évitée en goûtant une feuille, de saveur acide chez l'oxalis.

Utilisations et vertus culinaires

Les racines de l'oxalis du Cap sont charnues, acides, croquantes et juteuses. Elles peuvent être consommées crues ou cuites. En Sicile comme en Crète, on les fait griller pour les manger telles quelles ou avec de l'huile d'olive et un jus de citron. Les Siciliens les nomment *capulasisas*.

Dans les Andes, on cultive plusieurs espèces, en particulier l'*oca* (*Oxalis crenata*) pour ses gros tubercules de couleur rouge ou jaune vif. On les consomme généralement bouillis ou rôtis et leur acidité est éliminée par la cuisson. Au Pérou et en Bolivie, on les fait sécher au soleil ou on les congèle pour les conserver.

On utilise depuis des temps immémoriaux les différentes espèces d'oxalis (leurs feuilles pétiolées, tiges et fleurs) en salade, et on a même parfois cultivé dans ce but l'oxalis petite oseille. On en prépare d'intéressantes sauces acidulées. Dans les Alpes-de-Haute-Provence, près de la frontière italienne, il est traditionnel de hacher les feuilles d'oxalis avec celles des bettes pour la préparation de la « chair à canelloni ». Les bergers, eux, les sucent pour se désaltérer. En

Pologne, on les fait cuire en soupe, comme l'oseille. Elles ont parfois été mises à fermenter pour produire une sorte de choucroute. Les feuilles de l'oxalis du Cap peuvent connaître tous ces usages.

Les fleurs décorent joliment les plats. Les jeunes fruits avant maturité, tendres et acides, peuvent également être utilisés. Ils ont l'aspect de petits cornichons dont ils présentent aussi l'acidité.

Précautions

Du fait de leur teneur en acide oxalique, il est préférable de ne consommer les oxalis qu'avec modération. L'oxalis du Cap pose parfois des problèmes aux moutons qui la broutent en quantité dans les lieux envahis.

Sauce à l'oxalis

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de tofu soyeux, 400 g de feuilles d'oxalis du Cap avec leur pétiole, 4 c. à s. d'huile de colza, sel.

Préparation

Écrasez le tofu soyeux et hachez finement les feuilles d'oxalis. Ajoutez l'huile de colza et le sel, puis mixez longuement pour obtenir une sauce verte et onctueuse. Vous pouvez passer au tamis pour un résultat encore plus fin.

Légèrement tiédie, cette sauce est excellente avec le poisson. Froide, c'est une très bonne sauce à salade ou à servir avec des crudités.

Phytolacca americana



NOMS VERNACULAIRES : phytolaque, raisin d'Amérique, teinturier

FAMILLE : Phytolaccaceae

TYPE BIOLOGIQUE : plante herbacée vivace

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : est de l'Amérique du Nord

INTRODUCTION : vers 1615, comme plante ornementale et pour le colorant extrait de ses baies

HABITAT : bords de chemins et de cours d'eau, lisières, coupes, friches, forêts perturbées

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : surtout dans le Midi, mais en expansion dans la moitié nord de la France

FRÉQUENCE : localement abondante

RISQUE D'INVASION : semble limité à certaines cultures et à quelques forêts particulièrement abîmées par les tempêtes de 1999

PARTIES UTILISÉES : jeunes pousses

PÉRIODE DE RÉCOLTE : avril-mai

Étymologie

« Phytolaque » provient du grec *phyton*, « plante », et du persan *lakk*, « laque ». En effet, le suc des fruits est rouge violacé.

Présentation générale

Les tiges dégingandées de la phytolaque atteignent parfois une hauteur de plus de 2 m. Elles sont épaisses dans leur jeunesse, puis s'affinent en vieillissant et se divisent de façon dichotomique (toujours par deux). Leur couleur rougeâtre contraste avec le vert foncé des larges feuilles alternes qui mesurent jusqu'à 20 ou 30 cm de longueur. Les petites fleurs à 5 pétales vert blanchâtre ou rosé, portées en grappes allongées au sommet des tiges, passent facilement inaperçues. Mais la plante change d'allure en automne lorsque les fleurs se transforment en baies d'un violet noirâtre : c'est alors que la phytolaque est véritablement décorative. Plus tard, les tiges meurent et seul leur squelette ligneux caractéristique reste en place tout l'hiver pour témoigner de l'existence de cet étrange végétal.

Espèces voisines

Le genre *Phytolacca* comprend une trentaine d'espèces originaires d'Amérique du Nord et du Sud, d'Asie orientale et de Nouvelle-Zélande. *Phytolacca dioica*, bel arbre originaire d'Amérique du Sud, est cultivée pour l'ornementation et localement subspontanée dans la région méditerranéenne. *P. esculenta*, asiatique, est parfois subspontanée en Suisse.

Confusions possibles

Il ne semble pas que la phytolaque américaine puisse être confondue avec une autre plante.

Utilisations et vertus culinaires

Avant de développer sa hampe florale, la phytolaque américaine fait jaillir de terre, au début du printemps, de grosses pousses feuillées d'un beau vert clair. Celles-ci forment un légume encore très populaire dans les montagnes de l'est des États-Unis, et, jusqu'au début de ce siècle, les plantes sauvages étaient vendues sur les marchés locaux. Inutile de dire qu'auparavant, les Indiens en consommaient déjà. On coupe la base des pousses au printemps, lorsqu'elles ont atteint une trentaine de centimètres de hauteur, les jeunes feuilles du sommet étant encore étroitement enroulées. Puis il faut impérativement les faire cuire à l'eau et jeter cette dernière. Les pousses de phytolaque sont alors prêtes à être consommées. Leur goût est excellent, et leur texture agréable, bien qu'un peu mucilagineuse. On en fait souvent des omelettes dans les Appalaches et on les vendait sur les marchés nord-américains jusqu'au début du ^{xx}e siècle.

Les jeunes tiges, assez fermes, peuvent être coupées en morceaux, blanchies à l'eau bouillante, égouttées et conservées au vinaigre.

Le jus pourpre des baies était utilisé comme colorant alimentaire sous le nom de « carmin breton ». Il servait, entre autres, à donner de la

couleur aux vins rouges trop pâles. Mais son usage n'est pas recommandé et il est maintenant interdit dans plusieurs pays.

Les feuilles de *P. esculenta* (l'épithète signifie « comestible ») sont consommées cuites au Japon et l'on cultive parfois la plante dans ce but.

Autres utilisations

Le jus des baies teint les tissus en un beau rose violacé.

Précautions

Chez les personnes sensibles, les pousses insuffisamment cuites peuvent provoquer de violentes diarrhées. La plante fraîche, surtout la tige adulte et les racines, est fortement purgative et toxique. Les racines provoquent, du fait de leurs alcaloïdes, une dépression générale (en particulier des difficultés respiratoires) et elles sont irritantes. Il faut donc s'assurer de couper les pousses au-dessus du niveau du sol pour éviter de récolter un morceau de racine.

Le jus des baies contient des saponines qui peuvent, en quantité importante, provoquer des troubles digestifs, cardiaques, sanguins et autres. Les graines sont également toxiques du fait de leurs phytohémagglutinines (substances agglomérant les globules rouges du sang).

Omelette aux pousses de phytolaque

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de pousses de phytolaque américaine, eau, sel, 3 œufs, 10 cl de crème de soja, le jus d'un citron, 10 g de beurre.

Préparation

Lavez soigneusement les jeunes pousses et faites-les bouillir 10 min dans beaucoup d'eau, en démarrant à froid. Éliminez cette première eau, égouttez les pousses puis remettez-les dans la casserole avec juste assez d'eau salée pour terminer la cuisson. Égouttez la plante et réservez-la.

Cassez les œufs et battez-les avec la crème de soja, le jus de citron et un peu de sel.

Faites fondre doucement le beurre dans la poêle, ajoutez la phytolaque égouttée, répartissez-la bien et versez par-dessus la préparation aux œufs.

Faites cuire à votre goût.

Le goût de la phytolaque est très fin et il serait dommage de le masquer par une préparation trop élaborée. On peut la servir, par exemple, avec un filet d'huile de colza, quelques gouttes de vinaigre balsamique et un peu de fleur de sel.

Potentilla indica ou *Duchesnea indica*



NOMS VERNACULAIRES : duchesnée des Indes, fraisier de Duchesne, fraisier des Indes

FAMILLE : Rosaceae

TYPE BIOLOGIQUE : plante herbacée vivace

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : Asie méridionale et orientale

INTRODUCTION : en Europe au ^{xvii}^e siècle comme plante ornementale

HABITAT : haies, parcs, bois et lisières

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : presque toute l'Europe occidentale

FRÉQUENCE : forme localement de belles colonies

RISQUE D'INVASION : faible

PARTIES UTILISÉES : le faux fruit

PÉRIODE DE RÉCOLTE : mai-septembre

Étymologie

La plante a été dédiée à Antoine-Nicolas Duchesne (1747-1827), auteur d'ouvrages sur les plantes cultivées, et cultivateur de fraises au Jardin du roi, à Versailles. Mais on la classe aujourd'hui dans le genre *Potentilla*, diminutif du latin *potens*, « puissant », nom donné à la tormentille (*P. erecta*) au Moyen Âge du fait de ses propriétés médicinales.

Présentation générale

Il s'agit d'une plante rampante à port de fraisier, émettant de longs stolons qui s'enracinent aux nœuds. Elle est cultivée comme couvre-sol dans les parcs et les jardins. Ses feuilles, munies d'un long pétiole, sont composées de trois folioles à dents obtuses, régulières. Elles ressemblent étonnamment aux feuilles des fraisiers. Les fleurs, en revanche, sont jaune d'or et possèdent un double calice caractéristique, ce qui les différencie nettement de celles des

fraisiers. Elles éclosent de mai à juillet. Le faux fruit, formé par l'épaississement du réceptacle de la fleur, est une sphère de 1 cm de diamètre, rouge vermillon. Il est habituellement confondu avec une fraise des bois, mais il s'en distingue facilement par son port dressé, sa forme ronde et par la couleur rouge des akènes (les véritables fruits) qui en parsèment la surface.

Espèces voisines

Le genre *Potentilla* comprend environ 300 espèces répandues dans tout l'hémisphère nord.

Confusions possibles

Avec les fraisiers (*Fragaria* spp.), car leurs faux fruits ressemblent étonnamment aux fraises. Avant l'apparition des faux fruits, on pourrait aussi confondre la *Duchesnea indica* avec certaines potentilles.

Utilisations et vertus culinaires

Le joli fruit rouge vif, semblable à une fraise sphérique, est comestible, mais totalement insipide. Celui d'une autre espèce d'Asie orientale, *Duchesnea chrysantha*, a meilleur goût et on le consomme localement, cru ou en confitures.

Prunus laurocerasus



NOM VERNACULAIRE : laurier-cerise

FAMILLE : Rosaceae

TYPE BIOLOGIQUE : arbrisseau, arbuste ou arbre

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : est des Balkans, Asie occidentale

INTRODUCTION : en Italie au milieu du ^{xvi}^e siècle

HABITAT : lisières, sous-bois, haies, forêts riveraines, friches

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : surtout en région méditerranéenne et dans l'ouest de la France

FRÉQUENCE : localement abondant

RISQUE D'INVASION : très fréquemment planté, à cause de ses grandes feuilles persistantes, pour former des haies ornementales dans l'ouest et le sud de l'Europe, et localement subsponané. Il peut parfois envahir les sous-bois

PARTIES UTILISÉES : fruits

PÉRIODE DE RÉCOLTE : mai-juillet

Étymologie

Prunus était le nom latin du prunier.

Présentation générale

Le laurier-cerise est un arbre à feuillage persistant, pouvant atteindre 8 m de hauteur. Le tronc présente une écorce grise, finement crevassée. Les grandes feuilles (jusqu'à 8 cm sur 15) sont coriaces, d'un vert foncé et luisant, de contour elliptique avec une marge finement dentée. Elles dégagent au froissement une odeur d'amande amère qui va en s'accroissant. Les petites fleurs ont 5 pétales blancs et de nombreuses étamines. Elles sont réunies par 10 ou plus en grosses grappes dressées poussant à l'aisselle des feuilles. Le fruit est une petite drupe, noire à maturité, mate, à chair assez ferme.

Espèces voisines

Le genre *Prunus* compte quelque 430 espèces dans les régions tempérées de l'hémisphère nord. Le laurier-cerise appartient au sous-genre *Laurocerasus*.

Confusions possibles

La confusion pourrait être possible avec le laurier du Portugal (*Prunus lusitanica*), originaire du sud-ouest de la France, de la péninsule Ibérique, du Maroc, des Canaries, de Madère et des Açores, cultivé pour l'ornementation et parfois subsponsané en Europe occidentale. Sa taille est généralement plus petite que celle du laurier-cerise, et ses feuilles typiquement lancéolées, à peine odorantes au froissement.

Utilisations et vertus culinaires

Les feuilles sont parfois utilisées pour aromatiser le lait ou les crèmes, auxquels elles communiquent une odeur d'amande amère. En Italie, on en prépare une liqueur apparentée au maraschino. Leur parfum est dû à l'aldéhyde benzoïque qui se forme par hydrolyse d'un glucoside (prulaurasine) contenu dans les feuilles. Mais la formation de l'essence d'amande amère est accompagnée de celle d'acide cyanhydrique qui peut être très toxique (et de glucose).

Le fruit noir est une grosse cerise. Il est insipide mais inoffensif. En Italie, on le conserve dans la grappa et on le mange à la façon des cerises à l'eau-de-vie. En Turquie, on en fait des confitures ou on le mange séché.

Autres utilisations

Les feuilles ont des propriétés antispasmodiques, sédatives et stimulantes de la respiration, qu'elles doivent à l'acide cyanhydrique. Le fruit serait laxatif.



Précautions

L'emploi de trois ou quatre feuilles de laurier-cerise pour parfumer du lait a causé de graves accidents : l'usage des feuilles comme aromates est à déconseiller. Les graines renferment elles aussi un glucoside (l'amygdalosite, comme dans les amandes amères) qui, par hydrolyse, produit de l'acide cyanhydrique.

Prunus serotina



NOM VERNACULAIRE : cerisier tardif

FAMILLE : Rosaceae

TYPE BIOLOGIQUE : arbuste ou arbre

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : est de l'Amérique du Nord, jusqu'au Guatemala

INTRODUCTION : au ^{xvii}e siècle comme plante ornementale (cultivé par Jean Robin, jardinier du roi en 1623), puis utilisé par les forestiers

comme essence sylvicole pour son bois apprécié. Son expansion est relativement récente

HABITAT : forêts, landes, friches, haies, sur sol acide et généralement sableux

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : surtout dans le nord, le centre et le sud-ouest de la France

FRÉQUENCE : localement abondant

RISQUE D'INVASION : se propage par drageons et peut ainsi former des peuplements denses qui gênent le développement d'autres espèces

PARTIES UTILISÉES : fruits

PÉRIODE DE RÉCOLTE : mai-juin

Étymologie

Prunus était le nom latin du prunier.

Présentation générale

Le cerisier tardif peut atteindre une quinzaine de mètres de hauteur, mais sa croissance s'arrête généralement bien en deçà. Son tronc présente une écorce lisse, brune, qui peut devenir écailleuse et noirâtre avec l'âge. Les feuilles, munies d'un pétiole, sont allongées et rétrécies aux deux extrémités. Elles atteignent une quinzaine de centimètres de longueur et sont bordées de petites dents. Leur face supérieure est luisante, leur face inférieure mate et velue sur la nervure centrale. Les petites fleurs ont 5 pétales blancs et de nombreuses étamines. Elles sont réunies en longues grappes de 10 à 15 cm, d'abord dressées, puis pendantes. Le fruit est une petite drupe noire, luisante, à chair molle.

Espèces voisines

Le genre *Prunus* compte quelque 430 espèces dans les régions tempérées de l'hémisphère nord. Le cerisier tardif appartient au sous-genre *Padus*.

Confusions possibles

Ce sous-genre comporte une espèce native d'Europe occidentale (en France, surtout dans l'Est et dans les montagnes), le merisier à grappes (*Prunus padus*) qui ressemble beaucoup au cerisier tardif. Mais ses feuilles sont mates. Le prunier de Virginie (*P. virginiana*), nord-américain, parfois subsponané, a des feuilles glabres sur la face inférieure.

Utilisations et vertus culinaires

Le fruit est comestible. Cru, il est acide et astringent, mais il permet de préparer d'excellentes compotes, confitures et tartes. On s'en sert pour parfumer des liqueurs, des sodas et des crèmes glacées. Aux États-Unis, on l'emploie parfois à la place des cerises douces dans les gâteaux du style forêt-noire, ou pour garnir les cocktails.

Autres utilisations

Le bois du cerisier tardif, d'un rouge profond, est l'un des plus appréciés en ébénisterie aux États-Unis. Il sert aussi à fumer la viande et le poisson, auxquels il confère une saveur particulière.

Précautions

Les feuilles et l'amande de la graine renferment un hétéroside cyanogénétique qui libère par hydrolyse de l'essence d'amande

amère, très odorante, et de l'acide cyanhydrique qui peut être violemment toxique s'il est absorbé en excès.

Gâteau à la confiture de cerises tardives

Ingrédients pour 4 personnes

Pour la confiture : 250 g de *Prunus serotina*, 100 g de sucre.

Pour le gâteau : 400 g de farine, 200 g de sucre, 3 œufs (retirer 1 blanc d'œuf), de confiture de cerise, 1 sachet de levure, 250 g de beurre ramolli, beurre pour le moule.

Préparation

Faites cuire les cerises dans un fond d'eau, puis passez-les à travers la grille (à gros trous) d'un moulin à légumes pour en retirer les noyaux.

Mettez la pulpe à cuire avec le sucre pendant une demi-heure à feu très doux. Réservez.

Mettez les œufs et le sucre dans une terrine et battez-les pour les blanchir. Ajoutez le beurre ramolli, puis la farine en plusieurs fois pour bien mélanger le tout. Terminez avec le sachet de levure et travaillez l'ensemble 2 à 3 min.

Séparez la pâte en 2 parties. Avec la première partie, tapissez le fond du moule beurré. Répandez la confiture par-dessus jusqu'à 3 cm du bord.

Recouvrez avec la deuxième partie de la pâte et faites cuire au four à 180 °C pendant 40 min environ.

***Pueraria lobata* ou *P. montana*
subsp. lobata, *P. hirsuta***



NOM VERNACULAIRE : kudzu

FAMILLE : Fabaceae

TYPE BIOLOGIQUE : liane herbacée vivace

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : Japon, Chine, Corée

INTRODUCTION : en Europe dans la seconde moitié du ^{XIX}^e siècle

HABITAT : lisières, haies, bords des chemins

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : surtout dans le Tessin (Suisse)

FRÉQUENCE : rare

RISQUE D'INVASION : pour le moment, semble limité, mais si l'on observe la situation dans le sud des États-Unis, on a de quoi s'inquiéter car la plante y recouvre des centaines de kilomètres carrés d'un manteau dense sur les arbres, les bois, les voitures, les maisons

PARTIES UTILISÉES : jeunes pousses, tendres feuilles, fleurs, jeunes gousses, graines

PÉRIODE DE RÉCOLTE – Jeunes pousses : mars-mai ; tendres feuilles : avril-mai ; fleurs : mai-août ; jeunes gousses : juin-août ; graines : juillet-septembre

Étymologie

Le genre est dédié à Marc Nicolas Puerari (1766 -1845), botaniste suisse.

Présentation générale

Le kudzu possède une tige volubile, ligneuse, pouvant grimper sur la végétation voisine jusqu'à plus de 20 m de hauteur. Elle rampe également au sol sur de longues distances. Les jeunes pousses sont couvertes de poils. Les feuilles, munies d'un long pétiole, sont composées de 3 très larges folioles à 2 ou plus souvent 3 lobes, à marge entière. Les fleurs, à la forme papilionacée caractéristique, sont pourpre violacé avec une tache jaune sur l'étendard. Elles

donnent des gousses aplaties, très velues, pouvant atteindre une dizaine de centimètres de longueur.

Espèces voisines

Le genre *Pueraria* compte une vingtaine d'espèces originaires d'Asie.

Confusions possibles

Éventuellement avec une autre Fabacée grimpante : le kudzu ressemble à un haricot géant ! On pourrait aussi penser au houblon ou à la clématite, mais le premier a des feuilles qui évoquent celle de la vigne et la seconde des feuilles pennées, composées généralement d'au moins 5 folioles.

Utilisations et vertus culinaires

Les racines de kudzu sont consommées au Japon depuis plusieurs millénaires. L'amidon que l'on en extrait est hautement apprécié pour ses vertus nutritionnelles et sa grande digestibilité. La fécule de kudzu est couramment commercialisée et coûte plus cher que toute autre fécule. On en fait des bouillies, des sauces, des gâteaux, des nouilles, etc. Les racines sont récoltées en automne ou en hiver, et la fécule extraite par un long processus qui consiste à les râper, les mettre dans l'eau, filtrer, laisser décanter, récupérer la fécule qui tombe au fond, la sécher, puis la broyer. En Occident, on peut acheter la fécule de kudzu dans les magasins de produits naturels.

Les jeunes pousses, les tendres feuilles, les fleurs, les jeunes gousses et les graines sont également comestibles. Les feuilles développées servent à faire du thé au Japon.



Autres utilisations

L'écorce de la tige donne des fibres qui étaient jadis tissées pour faire un tissu apprécié en Asie orientale.



Pyracantha coccinea



NOMS VERNACULAIRES : pyracantha, buisson-ardent

FAMILLE : Rosaceae

TYPE BIOLOGIQUE : arbrisseau

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : de l'Espagne à l'Iran

INTRODUCTION : en Europe, comme plante d'ornement, dans la seconde moitié du ^{xix}^e siècle

HABITAT : haies, lisières

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : en France, surtout dans le Midi ; çà et là en Europe

FRÉQUENCE : peu fréquent

RISQUE D'INVASION : il semble peu élevé, mais la plante figure sur les listes d'invasives potentielles

PARTIES UTILISÉES : fruits

PÉRIODE DE RÉCOLTE : août-octobre

Étymologie

Pyraканtha était le nom grec d'un arbuste épineux à fruits rouges, de *pyr*, « feu », et *akantha*, « épine ».

Présentation générale

Le pyracantha est un arbrisseau au feuillage persistant qui produit de nombreux rameaux enchevêtrés et couverts de robustes épines. D'où ces buissons impénétrables atteignant plus de 3 m de hauteur. Les petites feuilles sont coriaces, vert foncé, dentées. Les fleurs ont 5 pétales blancs et de nombreuses étamines. Elles sont densément groupées à l'extrémité des rameaux, formant au printemps une floraison spectaculaire. En automne, le relais est pris par les fruits, de petites pommes rouge vif, ou orange dans certaines variétés, d'environ 6 mm de diamètre.

Espèces voisines

Le genre *Pyracantha* compte 7 espèces originaires d'Europe et d'Asie.

Confusions possibles

Avec les cotonéasters, mais ces derniers n'ont pas d'épines.

Utilisations et vertus culinaires

Les petits fruits rouge orangé sont comestibles. Leur goût acidulé est assez agréable, mais ils sont un peu farineux, souvent astringents, et renferment de nombreuses graines dures. On peut en extraire du jus, mais le mieux est de les faire cuire et de les passer à la moulinette pour en faire une compote.

Précautions

Les fruits sont parfois donnés pour toxiques. Les feuilles contiennent des hétérosides cyanogénétiques, il ne faut donc pas les consommer en quantité.

Quercus rubra



NOM VERNACULAIRE : chêne rouge d'Amérique

FAMILLE : Fagaceae

TYPE BIOLOGIQUE : arbre

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : est de l'Amérique du Nord

INTRODUCTION : en Europe en 1724 pour son bois, puis planté pour l'ornementation des parcs et des allées

HABITAT : forêts, bois

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : naturalisé dans le sud-ouest, le nord-est et le centre de la France, fréquemment cultivé ailleurs pour l'ornementation

FRÉQUENCE : peu abondant

RISQUE D'INVASION : le danger ne semble pas avéré en France, mais il l'est en Espagne, en Allemagne et en Pologne. Le chêne rouge produit des semis denses de régénération naturelle, rejette fortement de souche et génère une épaisse litière de feuilles qui se décomposent lentement du fait de leur forte teneur en tanins

PARTIES UTILISÉES : glands

PÉRIODE DE RÉCOLTE : septembre-novembre

Étymologie

Le nom botanique *Quercus* provient du celtique *quer*, « beau », et *cuez*, « arbre », ce qui montre l'estime en laquelle on tenait alors le chêne. *Robur* était le nom de cet arbre chez les Romains.

Présentation générale

Le chêne rouge d'Amérique est un bel arbre à feuillage caduc qui peut atteindre 35 m de hauteur et dépasser 200 ans d'âge. Son tronc, souvent fourchu, présente une écorce grise et lisse. Les feuilles, de 10 à 20 cm de long, sont découpées en larges lobes terminés par de courtes arêtes caractéristiques. Elles sont brillantes sur la face supérieure et prennent à l'automne une teinte rouge. Les petites fleurs, dépourvues de pétales, sont, sur un arbre, soit toutes mâles, réunies en chatons pendants, soit toutes femelles, solitaires le long des rameaux. Ces dernières donnent au bout de deux ans de gros glands brun-rouge, brièvement pédonculés, voire sessiles, longs de 2 cm environ, enserrés dans une cupule large et plate très écailleuse ne recouvrant que la base du gland.

Espèces voisines

Le genre *Quercus* comporte environ 600 espèces, originaires de l'hémisphère nord, que l'on divise en plusieurs sous-genres.

Confusions possibles

Aucune avec les espèces indigènes de chênes à feuillage caduc car elles présentent des feuilles à lobes arrondis et non terminés par des pointes. Il serait possible de confondre ce chêne avec le chêne écarlate (*Quercus coccinea*), également américain, aux feuilles brillantes sur les deux faces et plus profondément lobées que celles du chêne rouge.

Utilisations et vertus culinaires

La consommation de glands sur les différents continents est ancienne. Les Indiens d'Amérique du Nord consommaient ceux de nombreuses espèces, dont le chêne rouge. Et nos ancêtres européens faisaient de même avec ceux de nos espèces indigènes. Pourtant, les glands sont amers et astringents, du fait de leurs tanins. Comme ces derniers sont facilement solubles dans l'eau, il suffit de cuire longuement les glands en changeant fréquemment l'eau, d'en faire une purée dont on pourra préparer des plats salés (bouillies, pâtés végétaux, etc.) ou sucrés (crème de glands, tartes, gâteaux, etc.). Séchée et moulue, elle fournit une farine d'utilisation instantanée. Si les glands ne sont pas trop amers, on peut faire cuire les cotylédons entiers. Torréfiés, les glands ont souvent servi de succédané au café.

Dans le sud de l'Europe, en Afrique du Nord, en Asie orientale et en Amérique, certains chênes donnent des glands doux, que l'on peut croquer comme des noisettes ou cuire comme des châtaignes.

Autres utilisations

Le bois du chêne rouge d'Amérique est utilisé en menuiserie et en ébénisterie, mais il n'a pas la qualité de nos chênes indigènes.

Précautions

Ingérés en grande quantité, les glands non désamérisés peuvent provoquer des maux de tête et des troubles digestifs du fait de leurs tanins. Toutefois, ils sont riches en hydrates de carbone et en protéines, donc très nutritifs lorsqu'ils sont bien préparés.



Pâté de glands

Ingrédients

250 g de glands de toute espèce de chêne, eau, 50 g de graisse végétale, 2 c. à s. d'huile d'olive, 75 g d'olives dénoyautées, 50 g d'oignons, 1 gousse d'ail, une dizaine de cônes de genévrier (« baies de genièvre »), sel.

Préparation

Entaillez les glands et plongez-les quelques minutes dans l'eau bouillante pour en faciliter l'écorçage. Refroidissez-les à l'eau, puis écorcez-les.

Hachez les glands écorcés et faites-les bouillir dans plusieurs eaux successives jusqu'à ce que tout le tanin ait été éliminé. L'eau est alors claire (elle était précédemment d'un beau brun chocolat) et l'amertume a disparu des glands.

Écrasez les glands pour obtenir une purée et mélangez-y la graisse végétale fondue, l'huile d'olive, les olives, l'oignon haché, l'ail et le genièvre écrasés. Salez.

Mettez le pâté dans un moule et faites cuire une demi-heure à four moyen (180 °C).

Ce pâté est meilleur froid. Il se conserve facilement plusieurs jours.

Reynoutria japonica ou *Fallopia j.*, *Polygonum* *cuspidatum*



NOM VERNACULAIRE : renouée du Japon

FAMILLE : Polygonaceae

TYPE BIOLOGIQUE : plante herbacée vivace

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : nord-est de l'Asie (Chine, Corée, Japon)

INTRODUCTION : séparément en 1823 aux Pays-Bas et en 1825 en Angleterre, comme plante ornementale et fourragère. Son expansion date de la seconde moitié du XIX^e siècle

HABITAT : berges des cours d'eau, lisières, bords de chemins, friches, etc. La plante apprécie particulièrement les sols acides et riches en métaux lourds

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : dans toute l'Europe occidentale, mais rare dans la zone méditerranéenne

FRÉQUENCE : localement très abondante

RISQUE D'INVASION : forme, grâce à son mode performant de reproduction végétative, des peuplements extrêmement denses qui éliminent toute autre plante. Le réseau de ses rhizomes, qui peuvent descendre à 3 m dans le sol, la rend très difficile à éradiquer

PARTIES UTILISÉES : jeunes pousses, feuilles

PÉRIODE DE RÉCOLTE – Jeunes pousses : mars-avril ; feuilles : avril-juin

Étymologie

Le genre a été dédié au botaniste du ^{xvi}^e siècle V. Reynoutre, ami de Mathias de l'Obel.

Présentation générale

La renouée du Japon est une belle plante pouvant atteindre 3 m de hauteur. Ses puissants rhizomes donnent de grosses tiges aériennes mesurant jusqu'à 2 cm de diamètre. Les tiges sont rondes, glabres, creuses, vertes et tachetées de rouge, puis brunes lorsqu'elles sèchent. Les larges feuilles mesurent de 15 à 18 cm de longueur. Elles présentent une base tronquée, un sommet aigu, et sont portées par un long pétiole. Les petites fleurs blanches sont réunies en panicules denses au sommet des tiges. Les fruits sont de petits akènes ailés de couleur brune.

Espèces voisines

Le genre comporte une douzaine d'espèces originaires d'Asie orientale. La renouée de Sakhaline (*Reynoutria sachalinensis*) se rencontre dans les mêmes environnements. On connaît un hybride naturel entre les deux espèces (*R. x bohemica*), de plus grande taille, qui se montre particulièrement vigoureux. Il est probablement très fréquent, mais difficile à distinguer sans ambiguïté.

Confusions possibles

Avec *R. sachalinensis* et l'hybride cité.

Utilisations et vertus culinaires

Cueillies assez tôt au printemps, les jeunes tiges de la renouée du Japon et des espèces voisines sont tendres et juteuses, avec une agréable saveur acidulée. Elles peuvent être pelées et utilisées comme les pétioles de rhubarbe, en tarte, en confiture ou comme légume acide. Du fait qu'elles sont creuses, on peut les farcir d'un mélange salé ou sucré, selon les goûts, et les passer quelques minutes au four. Leur cuisson est très rapide.

Au Japon, pendant leur croissance, on recouvre les jeunes pousses de feuilles pour les garder blanches, puis on les consomme crues ou cuites. Elles sont souvent pelées et coupées en morceaux qui sont placés dans un récipient, saupoudrés de sel et pressés sous une lourde pierre. On mange ces *tsukemono* avec du riz.

En Roumanie, les feuilles encore tendres sont utilisées pour préparer des *sarmale*s (feuilles remplies d'une farce de riz et parfois de viande), à la façon de celles de la vigne.

On signale que les racines de la renouée du Japon et de la renouée de Sakhaline ont été consommées dans leurs régions d'origine (nord-

est de l'Asie). Elles étaient macérées dans l'eau pour en diminuer l'astringence, puis cuites.

Autres utilisations

Les tiges, creuses, servent à fabriquer des instruments de musique.

Précautions

La plante est riche en oxalates et elle n'est pas recommandée aux personnes souffrant de troubles rénaux, d'arthrite ou de rhumatismes.

Renouée du Japon farcie (salé)

Ingrédients pour 4 personnes

Jeunes tiges de renouée du Japon, 2 œufs, 100 g de fromage finement râpé, 50 g de crème épaisse, sel.

Préparation

Coupez chaque tige en sections, en gardant un nœud à la base de chacune, afin d'obtenir un tube fermé à l'une de ses extrémités. Pelez-les délicatement et pratiquez un petit trou à la base, près du nœud.

Mélangez les œufs, le fromage, la crème et le sel et mettez cet appareil dans une poche à douille. Farcissez chaque section de tige de ce mélange, jusqu'à ce qu'il apparaisse par le trou situé près du nœud.

Disposez les tiges dans un plat, en surélevant légèrement l'ouverture des tiges pour éviter que la farce coule. Faites cuire 5 min à four moyen.

Renouée du Japon farcie (sucré)

Ingrédients pour 4 personnes

Jeunes tiges de renouée du Japon, 2 œufs, 100 g de fromage blanc, 40 g de noisettes hachées, 20 g de sucre

Préparation

Préparez les tiges comme ci-dessus.

Mélangez les œufs, le fromage blanc, les noisettes hachées, légèrement grillées au préalable et le sucre, et mettez dans une poche à douille.

Farcissez chaque section de tige comme expliqué ci-dessus et faites cuire au four 5 min à 180 °C.

Rhus typhina



NOMS VERNACULAIRES : sumac de Virginie, vinaigrier

FAMILLE : Anacardiaceae

TYPE BIOLOGIQUE : arbuste

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : nord-est de l'Amérique du Nord

INTRODUCTION : en 1602 à Paris, comme curiosité

HABITAT : décombres, villages, rocailles, pelouses, clairières

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : surtout en Bretagne, Bourgogne, Auvergne, Franche-Comté, Suisse, région méditerranéenne

FRÉQUENCE : dispersé

RISQUE D'INVASION : localement envahissant

PARTIES UTILISÉES : fruits

PÉRIODE DE RÉCOLTE : septembre-novembre

Étymologie

Rhus était le nom latin du sumac des corroyeurs (en grec *rhous*). Il dérive d'une racine signifiant « rouge » et fait allusion à la teinte que prend le feuillage en automne.

Présentation générale

Le sumac de Virginie peut atteindre 5 m de haut dans nos régions et jusqu'à 9 m dans son habitat naturel. Il présente une cime large et aplatie. Les feuilles, composées de 11 à 31 folioles lancéolées, peuvent dépasser 60 cm de long. Elles sont d'un vert foncé sur leur face supérieure, d'un vert blanchâtre sur la face inférieure, avec des poils rougeâtres lorsqu'elles sont jeunes. Elles prennent une coloration rouge vif caractéristique en automne. Les rameaux, peu nombreux, densément veloutés, portent à leur extrémité des groupes de minuscules fleurs verdâtres, généralement soit toutes mâles, soit toutes femelles sur chaque pied. Les petits fruits rougeâtres forment de curieuses pyramides dressées, pouvant mesurer 20 cm de longueur. Les fruits mûrissent à la fin de l'été ou en automne et

restent sur l'arbre tout l'hiver. Le sumac contient une sève visqueuse, blanchâtre, qui devient noire au contact avec l'air.



Espèces voisines

Le genre compte environ 35 espèces natives d'Afrique du Nord, d'Asie occidentale et d'Amérique du Nord. En France, le sumac des corroyeurs (*Rhus coriaria*) se rencontre dans la région méditerranéenne.

Le sous-genre *Toxicodendron* comporte plusieurs espèces nord-américaines à fruits blancs qui peuvent provoquer de graves allergies de contact évoluant parfois en dermites infectées. *T. radicans*, connu en anglais sous le nom de *poison ivy* (lierre empoisonné), est l'espèce

la plus fréquemment incriminée. Il est parfois cultivé comme couvre-sol en Europe et occasionnellement subspontané.

Confusions possibles

A priori, aucune.

Utilisations et vertus culinaires

Chacun des petits fruits rouges groupés en pyramides est couvert de minuscules poils rouges remplis d'un liquide acidulé, riche en acide malique. Les Indiens en préparaient un excellent breuvage, rafraîchissant lors des chaleurs humides de l'été, et les immigrants européens ne tardèrent pas à l'apprendre. Le goût de la « limonade de sumac » est agréable et son intensité dépend de la quantité de fruits par rapport à l'eau. Il faut éviter d'employer de l'eau chaude, qui extrairait également le tanin du fruit et donnerait une boisson astringente et amère. Il est préférable de ramasser les fruits avant que les pluies d'automne n'éliminent le liquide acidulé de leurs petits poils.

En Amérique, d'autres espèces sont connues sous le nom de *lemonade berry* (baies à limonade), tellement cet usage est populaire. Les fruits du sumac des corroyeurs sont réduits en une poudre écarlate que l'on utilise couramment comme assaisonnement au Moyen-Orient. Les Romains l'employaient déjà et appréciaient beaucoup son goût acidulé. Au Liban, on les mélange avec des graines de sésame et de l'origan de Syrie (*Origanum syriacum*) en un condiment nommé *zaatar*.

Autres utilisations

Les feuilles et l'écorce des sumacs sont riches en tanin et ont été employées pour tanner le cuir. Le sumac des corroyeurs tire son nom

de cet usage traditionnel (les corroyeurs sont les personnes qui préparent les cuirs).

Limonade de sumac

Ingrédients pour environ 2 litres de limonade

1 kg de fruits de *Rhus typhina* en grappes, 2 l d'eau, 50 g de sucre, 1 c. à s. de miel.

Préparation

Détachez les fruits de leur grappe et mettez-les à macérer dans de l'eau froide pendant quelques heures avec le sucre et le miel délayé dans un peu d'eau.

Remuez de temps en temps, puis filtrez à travers plusieurs épaisseurs de tissus pour retenir les fins poils des fruits.

Mettez au frais et dégustez par les grandes chaleurs cette rafraîchissante limonade.

Robinia pseudoacacia



NOM VERNACULAIRE : robinier faux acacia

FAMILLE : Fabaceae

TYPE BIOLOGIQUE : arbuste

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : est de l'Amérique du Nord

INTRODUCTION : par les frères Robin, Jean et Vespasien, jardiniers du roi, qui cultivèrent le premier robinier, introduit en Europe en 1601

HABITAT : haies, bois clairs, talus, friches, pelouses

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : toute l'Europe occidentale

FRÉQUENCE : abondant

RISQUE D'INVASION : forme souvent d'importantes colonies grâce à sa propagation végétative efficace par drageons. En outre, ses racines fixent l'azote de l'air et enrichissent les milieux en azote, ce qui favorise la croissance de plantes nitrophiles telles les ronces, les orties, le gaillet gratteron, etc.

PARTIES UTILISÉES : fleurs

PÉRIODE DE RÉCOLTE : juin

Étymologie

Le genre est dédié aux frères Robin. Un rejet issu de l'arbre qu'ils plantèrent en 1601 s'est développé en un bel individu au jardin des Plantes à Paris, portant allégrement ses quatre siècles.

Présentation générale

Le robinier faux acacia est un arbre de 10 à 20 m de haut dont les rameaux sont armés d'épines placées par paire à la base des feuilles (il s'agit en fait de stipules transformées). Ces dernières sont composées-pennées et atteignent 20 à 30 cm de longueur. Leurs folioles sont elliptiques (environ 30 mm sur 15), d'un vert bleuâtre sur la face supérieure, plus pâle en dessous. L'écorce de l'arbre devient, avec l'âge, profondément sillonnée. Les fleurs blanches, très odorantes, sont typiquement papilionacées. Elles forment de splendides grappes de 10 à 20 cm de long, portées à la base des

feuilles. Les fruits sont des gousses aplaties, d'un brun foncé à maturité.

Espèces voisines

Le genre *Robinia* comporte une dizaine d'espèces natives des États-Unis et du Mexique. On cultive pour l'ornement *Robinia hispida*, à fleurs roses.

Confusions possibles

Aucune n'est vraiment possible, mais il faut bien distinguer le robinier faux acacia de l'aubour ou « cytise » (*Laburnum anagyroides*), aux fleurs jaunes et aux feuilles composées de trois grandes folioles, car ce dernier est mortel !

Utilisations et vertus culinaires

Les fleurs du robinier débordent de nectar et les abeilles en préparent un miel délicat, très sucré, dit « d'acacia », qui présente la particularité de ne cristalliser qu'extrêmement lentement. Ces fleurs si suaves se prêtent également à la confection de tartes, de flans ou de gelées et peuvent décorer et parfumer salades, desserts et boissons. Enfin, usage bien connu, on en fait d'excellents beignets. Il est préférable de préparer une pâte à frire très légère, avec de la fécule plutôt que de la farine, pour ne pas « noyer » les fleurs.

Autres utilisations

Du fait de sa faculté d'expansion rapide et du réseau dense que forment ses racines, le robinier faux acacia est très utilisé pour retenir les terrains exposés à l'érosion ou au glissement, comme les talus de voies ferrées. Son bois, très résilient et résistant à l'humidité,

est apprécié pour faire des manches d'outils, des piquets de vigne, des poteaux téléphoniques, etc.

Précautions

À part les fleurs, dont il ne faudrait d'ailleurs pas abuser à l'état cru, toutes les parties du robinier (seconde écorce, feuilles, graines, etc.) doivent être considérées comme toxiques. Les graines contiennent des substances dangereuses qui agglutinent les globules rouges du sang.



Gelée de « fleurs d'acacia »

Ingrédients

1 l d'eau, 120 g de sucre, 300 g de fleurs de robinier faux acacia, 4 g d'agar-agar, le jus d'un citron.

Préparation

Faites bouillir l'eau et le sucre dans une casserole. Ajoutez le tiers des fleurs et laissez cuire 5 min à feu doux.

Délayez l'agar-agar dans un peu d'eau froide, versez dans la casserole et faites bouillir 2 min.

Retirez du feu et ajoutez de nouveau un tiers des fleurs. Laissez infuser 10 min.

Ajoutez le jus de citron et le reste des fleurs. Mixez et filtrez. Laissez prendre au frais.

Cette gelée se consomme en dessert. Elle se garde quelques jours au réfrigérateur. Pour la conserver plus longtemps, il faudrait augmenter notablement la quantité de sucre.

Rosa rugosa



NOM VERNACULAIRE : rosier rugueux

FAMILLE : Rosaceae

TYPE BIOLOGIQUE : arbrisseau

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : Chine, Japon, Corée, Sibérie orientale

INTRODUCTION : en Europe, comme plante ornementale, vers 1770

HABITAT : dunes, bords de chemins, talus, friches

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : dunes du Nord-Pas-de-Calais et de la Bretagne. Le rosier rugueux est très fréquemment planté comme ornementale le long des rues et des autoroutes et se naturalise parfois

FRÉQUENCE : assez rare hors des jardins

RISQUE D'INVASION : se reproduit par drageonnement et peut former des fourrés très denses, ce qui pose des problèmes sur les dunes

PARTIES UTILISÉES : fleurs et faux fruits (cynorrhodons)

PÉRIODE DE RÉCOLTE – Fleurs : mai-octobre ; faux fruit : août-octobre

Étymologie

Rosa était en latin le nom du rosier et de sa fleur.



Présentation générale

Le rosier rugueux est un arbrisseau atteignant 1 ou 2 m de hauteur. Ses tiges nombreuses sont densément couvertes d'aiguillons droits entremêlés de soies. Les feuilles sont composées de 5 à 11 folioles elliptiques et dentées de 2 à 6 cm de longueur, d'un vert vif et luisant. Les grandes (5 à 12 cm de diamètre) fleurs ont 5 pétales rose vif et de nombreuses étamines jaunes. Les cynorrhodons mesurent de 2 à 3 cm de diamètre et sont rouge orangé.

Espèces voisines

Le genre *Rosa* compte une centaine d'espèces, la plupart originaires d'Asie, les autres d'Europe, d'Amérique et d'Afrique du Nord.

Confusions possibles

Avec diverses roses sauvages, telles la rose de Provins (*Rosa gallica*), aux fleurs délicieusement odorantes, ou *R. spinosissima*, aux fleurs plus petites de couleur blanc crème.

Utilisations et vertus culinaires

Les pétales peuvent décorer les salades ou divers plats. Ils ne sont guère parfumés, contrairement à ceux d'autres espèces, mais leur texture est agréable.

Le cynorrhodon est botaniquement un faux fruit car il est en fait formé par l'extrémité transformée de la tige qui portait sépales et pétales. Son nom signifie en grec « rose de chien ». Le cynorrhodon est très riche en vitamine C : un seul peut en contenir davantage qu'un citron et un kilo de cynorrhodons renferme autant de vitamine C que 10 douzaines d'oranges. En Suède, la soupe de cynorrhodons est traditionnelle (une version commerciale est vendue en briques dans les supermarchés). Dans la recette originale, les cynorrhodons utilisés proviennent de *Rosa canina*, on peut aussi utiliser ceux des rosiers cultivés lorsqu'ils sont devenus bien rouges, à condition qu'ils n'aient pas été traités.

Les cynorrhodons de *Rosa rugosa* peuvent se manger tels quels, crus, car ils ont une chair épaisse et contiennent peu de « poil-à-gratter ». On prépare avec ceux des églantiers une purée aromatique qui s'utilise traditionnellement en sirop, en confiture ou en gelée. On peut aussi la manger avec du yaourt ou du fromage blanc. Relevée d'ail et d'herbes condimentaires, elle peut remplacer la sauce tomate qui accompagne les pâtes et garnit les pizzas.



Soupe de cynorrhodons

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de cynorrhodons, 1 l d'eau, 3 c. à s. de sucre, 1 c. à s. de miel, sel, 60 g de maïzena, crème fraîche.

Préparation

Faites cuire doucement les cynorrhodons dans $\frac{3}{4}$ de litre d'eau jusqu'à ce qu'ils soient bien ramollis. Passez-les à travers un moulin à légumes pour éliminer les peaux, les grains et les poils irritants qui les entourent. Vous obtenez une purée rouge et aromatique.

Ajoutez un peu d'eau pour faire un litre, puis le sucre, le miel ; salez et remettez sur le feu.

Délayez la maïzena dans un peu d'eau froide et versez ce mélange dans votre casserole. Faites cuire quelques minutes et retirez du feu au premier bouillon.

Servez tel quel, chaud ou froid, au début ou à la fin du repas, avec une cuillerée de crème fraîche dans chaque assiette.

Rubus armeniacus



NOM VERNACULAIRE : ronce d'Arménie

FAMILLE : Rosaceae

TYPE BIOLOGIQUE : arbrisseau

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : Arménie, nord de l'Iran

INTRODUCTION : en 1835, comme espèce fruitière

HABITAT : haies, lisières, friches, bords des chemins

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : surtout dans le nord et l'est de la France

FRÉQUENCE : localement abondante

RISQUE D'INVASION : se propage par marcottage et grâce au transport de ses graines par les oiseaux. Par endroits, considérée comme invasive

PARTIES UTILISÉES : jeunes pousses, fleurs, fruits

PÉRIODE DE RÉCOLTE – Jeunes pousses : mars-mai ; fleurs : mai-juillet ; fruits : juillet-août

Étymologie

Rubus, nom latin des ronces, dérive de *ruber*, « rouge » (qui a donné « rubis »), la couleur des fruits de certaines espèces.

Présentation générale

Cet arbrisseau donne de longues tiges souples couvertes d'aiguillons recourbés. Elles sont bisannuelles, alors que les racines elles-mêmes sont vivaces. La première année, la tige peut se développer de façon vigoureuse et atteindre une longueur de 4 à 10 m. Elle se dresse tout d'abord, puis se recourbe vers le sol, où elle s'enracine et donne une nouvelle plante. Son diamètre est de 2 à 3 cm à la base, et sa couleur, verte ou teintée de rouge là où elle est exposée au soleil. Les feuilles sont palmées, peuvent mesurer une vingtaine de centimètres et sont découpées en 5 folioles. Les fleurs sont produites sur les rameaux de deuxième année, qui portent des feuilles à 3 folioles, plus petites, ovales, vert foncé en dessus et plus pâles en dessous, avec des aiguillons crochus sur la nervure de la face inférieure. Les fleurs ont 5 pétales libres de couleur blanche ou rose pâle et de nombreuses étamines. Elles sont groupées en panicules de 3 à 20 à l'extrémité des rameaux. Le fruit est composé de nombreuses petites drupes soudées, de couleur noire à maturité.

Espèces voisines

Le genre *Rubus* est immense et complexe, du fait de la propension des espèces à s'hybrider ou à se reproduire sans fécondation. Il est répandu dans la plupart des régions tempérées du globe et le nombre d'espèces varie selon les auteurs. L'espèce la plus commune en Europe est la ronce arbrisseau (*Rubus fruticosus*), souvent subdivisée en plusieurs espèces affines.

Confusions possibles

Avec d'autres ronces, mais sans aucun risque.

Utilisations et vertus culinaires

Les très jeunes pousses des ronces de toutes espèces sont comestibles dès qu'elles apparaissent à la fin de l'hiver. Leur saveur de noisette, avec une note de framboise, est agréable. Mais elles deviennent rapidement astringentes. On peut alors les faire cuire à plusieurs eaux. Dans le Midi, les « cimes » de ronce se mangeaient en salade et entraient dans la composition de la « soupe à l'erbetta ». En Toscane et en Sardaigne, on fait parfois des omelettes avec les pousses de ronces, souvent mêlées à d'autres plantes sauvages (ortie brûlante, clématite et asperge à feuilles aiguës). On les consomme également en Espagne. Dans l'Orléanais, on prépare un vin de pousses de ronces, plaisant et parfumé. En Catalogne, on les met dans le « ratafia », une liqueur à base de noix vertes. On en fait également de la tisane. Si on a laissé fermenter légèrement les pousses (comme on le fait pour développer l'arôme du thé noir), on obtient une agréable infusion au goût de framboise.

Les mûres des ronces sont l'un des fruits les plus communément récoltés dans la nature. On en fait partout en Europe des tartes, des gelées et des confitures, parfois du vin ou des liqueurs. Le jus

délicieux qu'on extrait des mûres a servi jadis à colorer le vin et à confectionner un sirop contre la toux.

La ronce d'Arménie a été introduite en Europe en 1835 pour son gros fruit aromatique et sucré, considéré comme supérieur à celui de notre ronce commune (*Rubus fruticosus*). On plante fréquemment les cultivars 'Himalayan Giant' et 'Theodore Reimers'.

Autres utilisations

L'astringence des jeunes pousses, due à leur richesse en tanin, les fait utiliser pour soigner les angines, en gargarisme. Elles seraient également hypoglycémiantes.



Confiture de mûres au miel

Ingrédients

Mûres, miel

Préparation

Écrasez les mûres dans un moulin à légumes muni d'une grille fine.

Mettez la purée obtenue dans une casserole avec la même quantité de miel et chauffez jusqu'à ce que le miel fonde et se mélange bien aux fruits.

Versez la mixture dans des pots ébouillantés, fermez immédiatement et retournez les pots pour créer un vide d'air.

Rudbeckia laciniata



NOM VERNACULAIRE : rudbeckie laciniée

FAMILLE : Asteraceae

TYPE BIOLOGIQUE : plante herbacée vivace

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : centre et est de l'Amérique du Nord

INTRODUCTION : vers 1640 en Europe, comme plante ornementale. Elle s'est répandue dans la nature au cours du ^{xviii}e siècle et, depuis la fin du ^{xix}e siècle, est considérée comme invasive dans les Vosges

HABITAT : prairies humides, bords des chemins, forêts riveraines, bords des cours d'eau

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : surtout dans les Vosges

FRÉQUENCE : localement abondante

RISQUE D'INVASION : forme de vastes colonies grâce à sa propagation végétative efficace. Considérée comme invasive en Europe centrale

PARTIES UTILISÉES : jeunes feuilles et tiges

PÉRIODE DE RÉCOLTE : avril-juin

Étymologie

La plante a été dédiée à Olaus Rudbeckius, ou Olof Rudbeck (1660-1740), explorateur et scientifique suédois, professeur à Uppsala et premier protecteur de Linné.

Présentation générale

La rudbeckie laciniée est une grande plante de 80 cm à plus de 2 m de hauteur, qui se propage par ses nombreux rhizomes. Ses tiges dressées, cylindriques, glabres, sont ramifiées vers le haut de la plante. Elles portent des feuilles munies d'un long pétiole, dentées ou lobées. Les feuilles inférieures, découpées en 3 à 7 segments inégaux, mesurent une trentaine de centimètres. Les fleurs sont réunies en gros capitules de 7 à 12 cm de diamètre, avec un cœur conique ou cylindrique de fleurs en tubes et une couronne de

grandes fleurs en languettes d'un jaune soufré. Les fruits sont de petits akènes munis d'une aigrette formée de 4 dents.



Espèces voisines

Le genre *Rudbeckia* compte 23 espèces natives d'Amérique du Nord. Plusieurs d'entre elles sont cultivées pour l'ornementation et s'échappent parfois des jardins, en particulier *R. hirta*.

Confusions possibles

Les autres *Rudbeckia* naturalisées ont des feuilles inférieures entières, étroites et allongées.

Utilisations et vertus culinaires

Les jeunes feuilles et les tiges de *R. laciniata* étaient consommées, cuites, par les Indiens d'Amérique du nord.

Précautions

On a signalé que la plante pouvait être toxique, du moins pour le bétail qui la mange crue en grande quantité.

Sagittaria latifolia



NOMS VERNACULAIRES : sagittaire à larges feuilles, flèche d'eau

FAMILLE : Alismataceae

TYPE BIOLOGIQUE : plante herbacée vivace

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : Amérique du Nord

HABITAT : mares, fossés, vases des rives

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : çà et là dans la région méditerranéenne, le sud-ouest et l'est de la France

FRÉQUENCE : peu abondante, mais forme des colonies

RISQUE D'INVASION : minime, mais la plante figure sur les listes des espèces potentiellement invasives d'une cinquantaine de pays dans le monde

PARTIES UTILISÉES : tubercules, jeunes pousses

PÉRIODE DE RÉCOLTE – Tubercules : toute l'année ; jeunes pousses : mars-mai

Étymologie

Sagittaria dérive du latin *sagitta*, « flèche », du fait de la forme des feuilles.

Présentation générale

La sagittaire à larges feuilles est une plante aquatique naissant d'un épais tubercule rampant sous la vase. Les tiges et les pétioles des feuilles peuvent atteindre 1 m de hauteur. Les feuilles, larges d'une vingtaine de centimètres, sont ovales, obtuses au sommet et terminées vers le bas par 2 longues pointes non divergentes, avec une quinzaine de nervures rayonnant à partir du point d'attache du pétiole. Les grandes fleurs (2-3 cm) ont 3 pétales d'un blanc pur et sont groupées par 2 à 3 sur plusieurs étages. La floraison a lieu de juillet à septembre.



Espèces voisines

Le genre *Sagittaria* compte une trentaine d'espèces, la plupart natives d'Amérique du Nord et du Sud, les autres d'Europe, d'Afrique et d'Asie. *S. sagittifolia*, indigène, se rencontre dans presque toute l'Europe occidentale.

Confusions possibles

Avec *S. sagittifolia*, dont les feuilles sont étroites et en forme de fer de flèche, avec à la base 2 oreillettes fortement divergentes.

Utilisations et vertus culinaires

Les tubercules sont comestibles crus, mais meilleurs cuits. Leur taille et la proportion d'hydrates de carbone qu'ils contiennent varient suivant les saisons et il vaut mieux les récolter de l'automne au printemps – ce qui peut être désagréable, car ils poussent au fond de l'eau, généralement glacée à cette période. La sagittaire tenait une place importante dans l'alimentation des Indiens d'Amérique du Nord. Après cuisson, les tubercules étaient fréquemment coupés en tranches, enfilés sur une cordelette et mis à sécher pour être consommés plus tard. Ils pouvaient alors être moulus en farine. Pour obtenir de la fécule, Les Indiens écrasaient les tubercules frais, les mélangeaient à de l'eau, filtraient pour éliminer les fibres et versaient le liquide dans un récipient. Au bout d'un certain temps, la fécule se déposait au fond de ce dernier. Après avoir fait écouler l'eau surnageant, il ne restait plus qu'à faire sécher la fécule et à la réduire en poudre. Elle était aussi utilisée fraîche pour confectionner des bouillies.

Les jeunes pousses des sagittaires sont comestibles crues ou cuites comme les asperges.

Les tubercules de notre espèce indigène (*S. sagittifolia*) ont servi de nourriture en Europe et en Asie. La sagittaire de Chine (*S. chinensis*) est cultivée en Asie pour ses tubercules comestibles.

Salpichroa organifolia



NOM VERNACULAIRE : muguet des pampas

FAMILLE : Solanaceae

TYPE BIOLOGIQUE : plante herbacée vivace

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : sud-est de l'Amérique du Sud

INTRODUCTION : en Europe au début du xx^e siècle

HABITAT : arrière-dunes, rochers et falaises littorales, haies, friches

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : littoral de la Méditerranée et de l'Atlantique

FRÉQUENCE : peu fréquent, mais parfois abondant

RISQUE D'INVASION : peut couvrir de vastes surfaces grâce à sa propagation végétative par tiges rampantes

PARTIES UTILISÉES : fruits

PÉRIODE DE RÉCOLTE : juillet-septembre

Étymologie

Le nom de la plante a été formé sur le grec *salpinx*, « trompette », et *chroa*, « surface », du fait de la forme des fleurs.

Présentation générale

Le muguet des pampas possède des tiges dressées mesurant de 30 cm à près de 2 m de hauteur avec de nombreux rameaux rampants qui s'enracinent et propagent efficacement la plante. Les feuilles, munies d'un court pétiole, sont ovales, concaves, vert clair et couvertes de poils courts. Elles mesurent de 1 à 3 cm et ont une marge entière. Elles ressemblent aux feuilles de l'origan (*Origanum vulgare*), d'où l'épithète du nom scientifique. Les petites fleurs, elles, ressemblent à celles du muguet, avec une corolle blanche en tube à 5 lobes recourbés vers le haut. Le fruit est une baie ovoïde d'environ 2,5 cm passant du blanc au brun en mûrissant.

Espèces voisines

C'est la seule espèce du genre.

Confusions possibles

La confusion pourrait se faire avec une morelle à fruit jaune (sous-espèce de *Solanum nigrum*), mais la localisation du muguet des pampas est limitée au littoral. La confusion serait sans danger.

Utilisations et vertus culinaires

Les baies jaunes, juteuses, ressemblent un peu à des grains de muscat blanc. Leur odeur est agréable, et leur saveur sucrée rappelle nettement le melon séché au soleil. Elles sont excellentes à manger crues. En Argentine et au Paraguay, on les vend sur les marchés, fraîches ou en conserves.

Sicyos angulatus



NOMS VERNACULAIRES : sicyos, concombre anguleux

FAMILLE : Cucurbitaceae

TYPE BIOLOGIQUE : liane herbacée annuelle

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : est de l'Amérique du Nord

INTRODUCTION : au ^{XIX}^e siècle. Il est en expansion depuis 1981 dans les champs de maïs du sud-ouest de la France (provenant probablement de semences de maïs mal triées)

HABITAT : cultures de maïs, friches, bords des chemins, lisières et clairières des forêts riveraines

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : surtout dans le sud-ouest de la France et dans la vallée du Rhône

FRÉQUENCE : localement abondant

RISQUE D'INVASION : pose des problèmes dans les champs de maïs du Sud-Ouest et dans certaines forêts riveraines où il recouvre la végétation

PARTIES UTILISÉES : jeunes pousses

PÉRIODE DE RÉCOLTE : avril-juin

Étymologie

Sykios était le nom grec du concombre.

Présentation générale

C'est une liane pouvant atteindre 6 m de longueur, à tige velue grimpant sur la végétation avoisinante par des vrilles ramifiées. Les larges feuilles palmées, d'environ 8 cm de long comme de large, ont de 3 à 5 lobes peu marqués, à marge bordée de petites dents. Les feuilles sont opposées aux vrilles, ont une texture molle et portent de fins poils sur les nervures de la face inférieure. Les fleurs sont toutes mâles ou femelles sur le même pied. Leur corolle possède 5 pétales soudés, d'un blanc strié de vert. Les fleurs femelles sont réunies en glomérules et portent des fruits sphériques d'un peu plus

de 1 cm de longueur, hérissés de grosses pointes velues, en groupes de 3 à 20.

Espèces voisines

Le genre *Sicyos* comporte une vingtaine d'espèces originaires d'Amérique du Nord, d'Asie et des îles du Pacifique.

Confusions possibles

On pourrait confondre le sicyos avec la bryone (*Bryonia dioica*), mais les vrilles de cette dernière ne sont pas ramifiées et ses fruits sont de petites baies rouges.

Utilisations et vertus culinaires

On aurait consommé les jeunes pousses cuites comme légume en Nouvelle-Zélande. Elles peuvent être bouillies, puis cuites en omelettes ou préparées comme les asperges.

Solidago canadensis



NOM VERNACULAIRE : solidage du Canada

FAMILLE : Asteraceae

TYPE BIOLOGIQUE : plante herbacée vivace

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : nord-est de l'Amérique du Nord

INTRODUCTION : en 1645 en Angleterre, comme plante ornementale. Naturalisé vers le milieu du XIX^e siècle et en expansion depuis le milieu du XX^e siècle

HABITAT : bords des chemins, des routes et des voies ferrées, friches, lisières, prairies humides, sous-bois

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : presque toute l'Europe occidentale, moins fréquent dans la zone méditerranéenne

FRÉQUENCE : localement abondant

RISQUE D'INVASION : forme d'importants peuplements, très denses, retardant dans une certaine mesure la dynamique de la végétation

PARTIES UTILISÉES : jeunes pousses, akènes

PÉRIODE DE RÉCOLTE – Jeunes pousses : mars-mai ; akènes : septembre-novembre

Étymologie

Solidago provient du latin *solidare*, « consolider », au sens de soigner les blessures, du fait des propriétés vulnérinaires de ces plantes.

Présentation générale

Le solidage du Canada est une grande plante développant de nombreux rhizomes qui le propagent. Sa tige, non ramifiée, verte, velue dans le haut, mesure de 60 cm à 2,50 m. Elle porte de nombreuses feuilles, étroites et allongées, généralement fortement dentées et poilues sur la face inférieure. Les fleurs jaune vif sont réunies en petits capitules de 3 à 5 mm de diamètre, les fleurs ligulées dépassant à peine les fleurs tubulées. Les capitules sont disposés en une grande panicule pyramidale au sommet de la tige,

très décorative. La floraison a lieu d'août à octobre. Les fruits sont de petits akènes munis d'une aigrette de soies.

Espèces voisines

Le genre *Solidago* comporte environ 120 espèces, pour la plupart natives d'Amérique du Nord. La verge d'or (*S. virga-aurea*) pousse spontanément en Europe occidentale, principalement sur sol siliceux. Le solidage géant (*S. gigantea*), nord-américain, colonise les mêmes milieux que le solidage du Canada et se montre en certains lieux d'Europe et d'Asie une redoutable plante invasive.

Confusions possibles

Elles seraient possible avec le solidage géant qui, malgré son nom, ne dépasse guère 1,20 m, présente une tige glabre, souvent rougeâtre, et des feuilles à la marge ciliée.

Utilisations et vertus culinaires

Crues, les jeunes pousses du solidage du Canada et du solidage géant sont croquantes et aromatiques. Elles peuvent aussi être mangées cuites comme légumes.

Les petits akènes étaient consommés par certaines tribus indiennes en Amérique du Nord. Feuilles et akènes de plusieurs espèces ont servi de nourriture en Asie et en Amérique du Nord.



Pesto de pousses de solidage

Ingrédients

200 g de pousses de *Solidago canadensis* ou de *S. gigantea*, 50 g de graines de tournesol, 1 échalote, 1 c. à c. de vinaigre de cidre, sel, 3 c. à s. d'huile de tournesol pressée à froid.

Préparation

Faites rapidement blanchir les pousses de solidage, puis égouttez-les.

Dans un robot de cuisine muni d'un couteau, mettez les graines de tournesol et faites tourner 30 s. Ajoutez les pousses coupées en morceau, l'échalote, le vinaigre et un peu de sel.

Faites tourner le robot et versez l'huile en filet, jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

Ce pesto se déguste avec des pâtes ou des pommes de terre, ou encore tartiné sur du pain.

Sorghum halepense



NOMS VERNACULAIRES : sorgho d'Alep, herbe de Cuba

FAMILLE : Poaceae

TYPE BIOLOGIQUE : plante herbacée vivace (annuelle au Nord)

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : est du bassin méditerranéen (Asie occidentale, Afrique du Nord)

HABITAT : friches, cultures, vignes, bords de routes et de rivières, surtout sur sols argileux chauds et bien irrigués

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : surtout dans le midi et l'ouest de la France, en extension vers le nord

FRÉQUENCE : assez commun

RISQUE D'INVASION : se reproduit avec une grande facilité et pose des problèmes principalement dans les cultures

PARTIES UTILISÉES : grains

PÉRIODE DE RÉCOLTE : août-octobre

Étymologie

Le nom italien de la plante est *sorgo*, d'étymologie inconnue.

Présentation générale

Le sorgho d'Alep est une plante munie d'un court rhizome, atteignant parfois 2 m de hauteur. Ses tiges sont dressées, robustes et simples, velues aux nœuds. Les feuilles mesurent 3 à 4 cm de large sur une soixantaine de centimètres de longueur. Elles sont rugueuses et bordées de très fines dents coupantes. La nervure centrale est blanche, épaisse, et la ligule est membraneuse au bas de la plante, ciliée vers le haut. Les minuscules fleurs sont groupées par 2 ou 3 en épillets d'un rouge violacé, réunis au sommet des tiges en une grande panicule étalée pouvant atteindre 40 cm.

Espèces voisines

Le genre *Sorghum* comporte une vingtaine d'espèces originaires des régions chaudes des deux hémisphères. *S. bicolor* (= *S. vulgare*), originaire d'Afrique tropicale, est fréquemment cultivé pour ses grains. Il peut parfois s'hybrider avec le sorgho d'Alep.

Confusions possibles

Éventuellement avec *Sorghum bicolor* dont les grains, rouges ou blancs selon les variétés, sont cependant beaucoup plus gros.

Utilisations et vertus culinaires

Les grains sont petits, mais comestibles. On les consomme en gruaux ou sous forme de farine.

Les grains du *Sorghum bicolor* sont généralement donnés aux animaux sur notre continent, mais ils sont couramment mangés par l'homme en Afrique et en Asie sous forme de bouillie ou, souvent, de « bière de mil ». Le sorgho est la cinquième céréale mondiale après le maïs, le riz, le blé et l'orge.

Précautions

La plante renferme un hétéroside cyanogénétique, la dhurrine, dont la teneur, très importante dans la plante jeune, décroît avec l'âge et disparaît au séchage. Mais les feuilles qui fanent avec le froid ou la sécheresse en sont riches. Les grains pas tout à fait mûrs des individus riches en dhurrine peuvent quand même être consommés, à condition d'être cuits à l'eau, et que l'on jette celle-ci. Les animaux s'empoisonnent parfois en consommant les feuilles fanées, particulièrement toxiques.



Uji

Ingrédients

1 tasse de farine de sorgho, 3 ou 4 tasses d'eau, 1 tasse de lait aigre, 2 cuillerées à soupe de sucre, sel, jus de citron.

Préparation

Mélangez la farine avec une demi-tasse d'eau. Mettez dans un récipient couvert et laissez fermenter de 24 à 48 h dans une pièce tiède ou près d'un radiateur.

Faites bouillir le reste d'eau et ajoutez-y la farine fermentée. Laissez cuire 10 à 15 min jusqu'à consistance lisse et épaisse.

Ajoutez le lait aigre, remuez et faites encore bouillir 2 min.

Cette bouillie fluide, très appréciée en Afrique de l'Est, est servie sucrée au petit déjeuner ou salée au déjeuner.

Tetragonia tetragonoides ou *T. expansa*



NOMS VERNACULAIRES : tétragone, tétragone cornue, épinard de Nouvelle-Zélande, épinard d'été

FAMILLE : Aizoaceae

TYPE BIOLOGIQUE : plante herbacée annuelle

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : Australie et Nouvelle-Zélande, Chili, Argentine et Japon

INTRODUCTION : au jardin botanique de Kew, près de Londres, en 1772. Sa culture comme légume se développa dès le début du XIX^e siècle

HABITAT : littoral, milieux salés

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : dans l'ouest de la France et dans la région méditerranéenne (Var)

FRÉQUENCE : peu fréquente

RISQUE D'INVASION : semble faible en France

PARTIES UTILISÉES : feuilles et tiges tendres

PÉRIODE DE RÉCOLTE : avril-octobre

Étymologie

Tetragonia est formé sur le grec *tetra*, « quatre », et *gonu*, « genou », car le fruit présente quatre pointes.

Présentation générale

La tétragone cornue est une plante rampante dont les tiges étalées, ramifiées, atteignent de 60 cm à 1 m de longueur. La plante est glabre dans toutes ses parties. Les nombreuses feuilles sont alternes, épaisses et charnues, d'un vert terne. Grandes, de forme triangulaire, avec une marge entière et une texture gaufrée, elles mesurent 3 à 15 cm de long. Les petites fleurs, jaune verdâtre, dépourvues de pétales, sont portées à l'aisselle des feuilles. Chacune

produit un fruit dur muni de « cornes ». Les graines sont renfermées dans ce fruit presque ligneux.

Espèces voisines

Le genre *Tetragonia* comporte une soixantaine d'espèces natives de l'hémisphère sud (Amérique du Sud, Afrique du Sud, Australie et Nouvelle-Zélande).

Confusions possibles

Aucune ne semble probable en Europe occidentale.

Utilisations et vertus culinaires

Les feuilles sont charnues, très tendres et possèdent un goût agréable. On les mange crues en salades ou comme légumes cuits, de toutes les façons dont s'apprêtent les épinards. La tétragone présente sur ces derniers l'avantage d'être plus lente à monter à graines pendant la saison chaude et de contenir moins d'oxalates.

Sir Joseph Banks fut le premier Occidental à décrire la tétragone cornue, qu'il découvrit en 1770 à Queen Charlotte Sound, en Nouvelle-Zélande. L'équipage du capitaine Cook s'en nourrit lors de son voyage aux antipodes. La plante atteignit le jardin botanique de Kew, près de Londres, en 1772, et sa culture comme légume se développa en Angleterre, en France et aux États-Unis dès le début du XIX^e siècle. La tétragone fut introduite en France en 1830.

Elle a conquis les potagers d'autres régions du globe, telles que le Brésil ou l'île Maurice. En Europe occidentale, elle n'est plus que rarement cultivée.

Gnocchis de tétragone

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de feuilles de tétragone, 2 œufs, 60 g de noix, sel, coriandre, cumin, 150 g de farine.

Préparation

Faites cuire les feuilles de tétragone à l'eau ou à la vapeur.

Réduisez-les en purée à travers un moulin à légumes et mélangez-y les œufs battus, les noix, le sel, les épices et la farine pour obtenir une pâte très épaisse.

Remplissez d'eau une grande cocotte et mettez à feu vif. Lorsque l'eau bout à gros bouillons, salez-la et réduisez légèrement le feu.

À l'aide d'une cuillère, prenez des boules de pâte et faites-les glisser délicatement dans l'eau. Elles tombent au fond puis remontent à la surface quand elles sont cuites (au bout d'environ 10 min).

Ces gnocchis peuvent être placés dans un plat beurré, recouverts d'une sauce blanche légère et d'un peu de fromage râpé puis gratinés au four. Dégustez chaud.

Vitis riparia



NOM VERNACULAIRE : vigne des rivages

FAMILLE : Vitaceae

TYPE BIOLOGIQUE : liane ligneuse

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : est de l'Amérique du Nord

INTRODUCTION : au début du xx^e siècle, comme porte-greffe potentiel pour lutter contre l'épidémie de phylloxéra

HABITAT : forêts bordant les cours d'eau, souvent en lisière, berges, friches, haies

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : ça et là, surtout en région méditerranéenne

FRÉQUENCE : peu fréquente

RISQUE D'INVASION : il semble peu élevé

PARTIES UTILISÉES : jeunes pousses et feuilles, sève, fruits

PÉRIODE DE RÉCOLTE – Jeunes pousses et feuilles : avril-juin ; sève : mars-mai ; fruits : septembre-octobre

Étymologie

Vitis était le nom latin de la vigne européenne (*Vitis vinifera*).

Présentation générale

La vigne des rivages est une liane à tige ligneuse, grimpant sur la végétation avoisinante au moyen de vrilles nombreuses. Les feuilles, opposées aux vrilles, sont larges, palmées, à 3 lobes peu marqués bordés de grandes dents irrégulières. Les nervures de la face inférieure des feuilles sont velues. Les petites fleurs vertes sont groupées en panicules pyramidales. Les fruits sont des baies d'un bleu foncé.

Espèces voisines

Le genre *Vitis* comporte une soixantaine d'espèces originaires de l'hémisphère nord. *V. vinifera* subsp. *sylvestris* croît naturellement dans le centre et dans l'est de l'Europe méridionale. La subsp. *vinifera*, introduite de l'Asie mineure, est cultivée depuis la préhistoire et elle est souvent subspontanée. On en connaît un nombre impressionnant de variétés. Plusieurs espèces américaines ont été introduites sur notre continent à la fin du ^{xix}e siècle, lors de

l'épidémie de phylloxéra (causée par l'insecte *Phylloxera vastatrix*) qui menaça de détruire le vignoble européen : elles sont plus résistantes à cette maladie que *V. vinifera*. On s'en est le plus souvent servi comme porte-greffe. Certaines d'entre elles se rencontrent localement à l'état subspontané aux alentours de vignobles négligés, en particulier les *V. aestivalis*, *berlandieri*, *cordifolia*, *labrusca*, *rotundifolia*, *rupestris* et *vulpina*.

Confusions possibles

Avec d'autres vignes.

Utilisations et vertus culinaires

Les jeunes pousses de toutes les espèces de vignes sont comestibles crues ou cuites. Leur saveur est légèrement acide et généralement agréable, mais elles sont souvent astringentes. On les consommait jadis couramment dans le Latium.

Les jeunes feuilles sont tendres et comestibles. En Bosnie, on les consomme comme légume. Partout dans les Balkans, en Roumanie, en Grèce et en Turquie, les feuilles de vigne sont farcies de riz, souvent mêlé de viande hachée, de pignons et de raisins secs, de menthe ou d'épices diverses, donnant *sarma*, *sarmale*, *dolma*, *dolmades*, suivant les pays. Les feuilles sont parfois conservées en bocaux dans de la saumure.

On peut boire la sève de la vigne qui exsude de l'extrémité des tiges au printemps. Il est possible d'en récolter de plus grandes quantités en coupant une portion de la tige et en laissant s'écouler la sève dans un récipient. Mais ce procédé brutal peut tuer le pied.

Les fruits de diverses espèces sont consommés depuis fort longtemps sur leurs continents d'origine. Ceux de la vigne des rivages sont comestibles et les Indiens les appréciaient. On les emploie comme les raisins de la vigne cultivée.

Le raisin est l'un des plus anciens fruits connus. Dans les meilleures variétés, il est excellent cru, en grains ou en jus, et ses effets bénéfiques sur l'organisme sont à leur maximum. Le jus de raisin, ou « moût », est sucré et très nutritif. En Sicile, on en tire le *vinu cottu* (vin cuit), un sirop épais qui sert à préparer des plats typiques (*cuccia*, à base de blé et de pois chiches ; *ragu*, une sauce pour les pâtes ; *mustazzoli*, des pâtisseries).

Par la fermentation acétique, le vin se transforme en vinaigre. À la place de celui-ci, on employait autrefois couramment le jus de raisins verts, ou « verjus ».

Les pépins renferment en importante proportion une huile comestible que l'on ne peut extraire qu'à chaud, mais qui ne rancit pas et qui peut être employée à la cuisson des aliments.

Autres utilisations

On emploie en médecine les feuilles rouges d'une variété de vigne dite « teinturier ». Elles sont astringentes et diurétiques, mais on les utilise surtout comme tonique et régulateur du système sanguin. La sève est utilisée comme diurétique et dépuratif, et en usage externe comme collyre. Le raisin est diurétique, laxatif, rafraîchissant, cholagogue et désintoxiquant. Il est énergétique et facilement digéré. Les raisins secs sont émollients et pectoraux.

Chutney de raisin sauvage

Ingrédients pour 4 personnes

2 c. à s. de vinaigre, 1 c. à s. de miel, 150 g de raisin (toutes espèces de *Vitis*), cumin, anis étoilé, girofle, gingembre frais, 30 g de pignons, sel, poivre.

Préparation

Versez le vinaigre dans une casserole et ajoutez le miel. Faites bouillir doucement.

Ajoutez les épices, puis les grains de raisin, pelés et épépinés.

Ajoutez les pignons, salez et poivrez.

Laissez réduire, puis versez dans un pot en verre. Fermez ce dernier et conservez 24 heures avant de consommer, en accompagnement d'une viande ou d'un fromage.

Yucca gloriosa



NOM VERNACULAIRE : yucca

FAMILLE : Asparagaceae ou Agavaceae

TYPE BIOLOGIQUE : plante herbacée vivace

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE : sud-est des États-Unis

INTRODUCTION : comme plante ornementale vers le milieu du XIX^e siècle

HABITAT : dunes et arrière-dunes

RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE : littoral méditerranéen et atlantique

FRÉQUENCE : parfois abondant

RISQUE D'INVASION : colonise certains milieux dunaires

PARTIES UTILISÉES : hampe florale, boutons floraux et fleurs, fruits

PÉRIODE DE RÉCOLTE – Hampe florale : mars-avril ; boutons floraux et fleurs : mai-juin ; fruits : octobre-février

Étymologie

Yucca est un nom indien, d'ailleurs utilisé en Amérique latine pour désigner le manioc (*yuca*).

Présentation générale

Avant que la plante fleurisse, elle ne présente que ses grandes feuilles rigides d'un vert jaunâtre, imbriquées les unes dans les autres et terminées chacune par une pointe raide très piquante. Le tronc est généralement caché par les feuilles, qui dépassent souvent 1 m. Au début de l'été, une tige fine, très rameuse, se développe jusqu'à plus de 2 m de hauteur et donne naissance à de très nombreuses fleurs blanches, grandes, odorantes, en forme de cloche, disposées en grappes denses d'un effet splendide. La floraison a lieu chaque année de juin à octobre, mais elle ne débute que lorsque la plante a une dizaine d'années. Le fruit est sec. En France, cette espèce ne se propage que par reproduction végétative.



Espèces voisines

Il existe une cinquantaine d'espèces de yuccas, originaires d'Amérique du Nord et centrale. On cultive également *Yucca filamentosa*, plus petit, dont la marge des feuilles porte des fils blancs, ainsi que *Y. aloifolia*.

Confusions possibles

Le yucca ressemble à l'agave, sa cousine, mais la plante est plus petite et ses feuilles ne sont pas charnues.

Utilisations et vertus culinaires

Les Indiens d'Amérique faisaient un usage important et varié des yuccas. La hampe florale en cours de développement, avant que les fleurs apparaissent, ressemble à une énorme asperge, que les Indiens consommaient. Elle était mise à bouillir dans de l'eau ou bien cuite dans un four souterrain comme pour les agaves. Puis on en pelait la partie externe, coriace, avant de la manger.

La base des jeunes feuilles est parfois assez charnue pour pouvoir être mangée après cuisson.

Les boutons floraux et les fleurs sont également comestibles et sont généralement cuits simplement à l'eau salée ou revenus dans une poêle. On vend sur les marchés du Guatemala une délicieuse soupe de fleurs de yucca à la tomate.

Certains yuccas portent des fruits charnus que l'on peut consommer crus. C'est le cas du *Yucca aloifolia*. Ses fruits ressemblent un peu à de grosses bananes séchées. D'un brun foncé, mous, très sucrés, ils possèdent un goût aromatique teinté d'amertume qui rappelle un peu la réglisse. Ils sont agréables à sucer comme des bonbons, en recrachant les graines noires, luisantes, que renferme leur pulpe. Les Indiens en faisaient une sorte de vin en laissant à l'air quelques jours un mélange de fruits écrasés de ce yucca et d'eau.

Autres utilisations

Les racines des yuccas sont très riches en saponine, une substance moussante, et les Indiens s'en servaient comme shampooing. Il suffit de malaxer avec un peu d'eau dans un mortier une portion de racine coupée en morceaux jusqu'à ce que le mélange mousse et de

s'en laver les cheveux. Après rinçage, ces derniers sont propres et brillants. Les feuilles étaient une source de fibres, utilisées pour cordes, sandales, filets, habits, etc. L'épine terminale et les fibres qui y restent attachées servaient d'aiguille et de fil.

Précautions

La pointe des feuilles peut être dangereuse.

Soupe de yucca à la tomate

Ingrédients pour 4 personnes

2 oignons, 5 grosses tomates, ½ l d'eau, 4 poignées de fleurs de yucca fraîches, sel, 1 pincée de piment de Cayenne, 2 c. à c. de cumin, 2 gousses d'ail, 1 poignée de feuilles de coriandre fraîche.

Préparation

Faites revenir à l'huile les oignons dans une casserole, puis ajoutez les tomates pelées (préalablement ébouillantées pour en faciliter l'épluchage).

Versez l'eau dans la casserole et ajoutez les fleurs de yucca fraîches. Salez à votre goût et assaisonnez de piment de Cayenne, de cumin écrasé et d'ail haché.

Faites cuire à feu moyen jusqu'à ce que les fleurs soient bien tendres. En fin de la cuisson, retirez les fleurs, ajoutez les feuilles de coriandre hachées.

Servez chaud, avec des tortillas (galettes de maïs mexicaines).

Listes complémentaires

Autres plantes invasives comestibles et leur région d'origine

Acer negundo – Érable negundo (Aceraceae) – Est de l'Amérique du Nord

La sève de l'arbre est parfois utilisée localement pour préparer du sirop d'érable.

Asclepias syriaca – Asclépiade, herbe à la ouate (Asclepiadaceae) – Est de l'Amérique du Nord

Les jeunes pousses et les boutons floraux sont comestibles cuits. Les fleurs contiennent un nectar qui peut être récupéré par ébullition, puis concentration. Le latex séché était utilisé comme chewing-gum par les Indiens.

Bidens frondosa, *Bidens subalternans* – Bident (Asteraceae) – Amérique du Nord

Les feuilles étaient consommées cuites comme légumes par les Indiens.

Glyceria striata – Glycérie striée (Poaceae) – Amérique du Nord

Les grains ont été consommés comme céréale par les Indiens.

Phyllostachys spp. – Bambous (Poaceae) – Asie orientale

Les jeunes pousses de bambou sont un légume courant en Asie. On les consomme rarement crues, plus fréquemment après cuisson ou parfois fermentés. Dans certains cas, ils sont amers et plus ou moins toxiques et doivent être blanchis avant consommation.

Rorippa austriaca – Rorippa d'Autriche (Brassicaceae) – Europe et Asie

Les feuilles peuvent être consommées comme légume. Les fleurs

décorent les plats et se mangent aussi. Les graines peuvent servir de condiment.

Solanum chenopodioides (= *S. furcatum*) – Morelle à feuilles de chénopode (Solanaceae) – Amérique du Sud

Les petites baies noires sont comestibles lorsqu'elles sont mûres.

Trachycarpus fortunei – Palmier chanvre (Arecaceae) – Asie orientale

Les fruits sont comestibles.

Plantes invasives toxiques ou douteuses

Abutilon theophrasti – Abutilon de Théophraste (Malvaceae) – Asie méridionale

La plante appartient à la famille des Malvacées et serait, de ce fait, potentiellement comestible. Mais sa consommation n'a pas été signalée.

Acacia dealbata – Mimosa d'hiver (Fabaceae) – Australie

Acacia longifolia – Acacia à longues feuilles (Fabaceae) – Australie

Acacia saligna – Acacia bleuâtre (Fabaceae) – Australie

Ces arbres ne sont, *a priori*, ni comestibles, ni toxiques.

Achillea crithmifolia – Achillée à feuilles de criste-marine (Asteraceae) – Europe méridionale

La plante n'est pas toxique, mais ne semble pas avoir été utilisée.

Ailanthus altissima – Ailanthé glanduleux (Simaroubaceae) – Chine

La sève de l'arbre se montre caustique. Les feuilles dégagent au froissement une délicieuse odeur d'amandes grillées.

Ambrosia artemisiifolia – Ambroisie à feuilles d'armoise (Asteraceae) – Amérique du Nord

La plante est pollinisée par le vent et produit une grande quantité de pollen qui se montre allergisant pour un nombre croissant de

personnes, car le système immunitaire de l'Occidental est soumis à de fortes pressions et se montre de moins en moins efficace.

Amorpha fruticosa – Faux indigo (Fabaceae) – Amérique du Nord
La plante est réputée toxique.

Araujia sericifera – Araujia (Apocynaceae) – Amérique du Sud
La plante n'est sans doute pas dépourvue de toxicité.

Aristolochia sempervirens – Aristoloche élevée (Aristolochiaceae) – Est de la région méditerranéenne, Afrique du Nord
La plante est toxique.

Azolla filiculoides – Azolla (Azollaceae) – Amérique, Asie, Australie
La plante ne semble ni comestible, ni toxique.

Baccharis halimifolia – Baccharis (Asteraceae) – Sud-Est de l'Amérique du Nord
La plante pourrait contenir des alcaloïdes hépatotoxiques.

Bassia scoparia – Bassie à balais (Amaranthaceae) – Europe et Asie
La plante appartient à une famille comestible, mais sa consommation n'a pas été attestée.

Bothriochloa barbinodis – Barbon (Poaceae) – Amérique tropicale
La plante n'est pas toxique, mais guère comestible.

Bromus catharticus – Brome cathartique (Poaceae) – Amérique du Sud
La plante n'est pas toxique, mais guère comestible.

Buddleja davidii – Buddléia du père David, arbre aux papillons (Scrophulariaceae) – Chine centrale
La plante n'est pas toxique, mais ne semble guère comestible.

Cabomba caroliniana – Cabomba de Caroline (Cabombaceae) – Amérique du Nord et du Sud

La plante n'est pas toxique, mais guère comestible.

Collomia grandiflora – Collomia à grandes fleurs (Polemoniaceae) – Ouest de l'Amérique du Nord

La plante n'est pas toxique, mais guère comestible.

Cornus sericea – Cornouiller soyeux (Cornaceae) – Amérique du Nord

Les fruits pourraient être légèrement toxiques.

Cortaderia selloana – Herbe de la pampa (Poaceae) – Sud de l'Amérique du Sud

La plante n'est pas toxique, mais guère comestible.

Cotula coronopifolia – Cotule pied-de-corneille (Asteraceae) – Afrique du Sud

La plante n'est pas toxique, mais guère comestible.

Crassula helmsii – Crassula (Crassulaceae) – Australie, Nouvelle-Zélande

La plante n'est pas toxique, mais guère comestible.

Cytisus striatus – Genêt strié (Fabaceae) – Péninsule Ibérique

Les genêts renferment des alcaloïdes plus ou moins toxiques.

Datura stramonium – Datura, stramoine (Solanaceae) – Amérique

La plante renferme des alcaloïdes très dangereux et peut se montrer mortelle.

Delairea odorata – Sénéçon grimpant (Asteraceae) – Afrique du Sud

La plante renferme probablement des alcaloïdes toxiques pour le foie.

Egeria densa – Égeria (Hydrocharitaceae) – Brésil, Argentine, Uruguay

La plante n'est pas toxique, mais guère comestible.

Eleusine indica – Éleusine d'Inde (Poaceae) – Régions chaudes du globe

La plante n'est pas toxique, mais guère comestible.

Elide asparagoides (= *Asparagus a.*) – Asperge à feuilles de myrte (Asparagaceae) – Afrique de l'Est et du Sud

Les fruits sont toxiques du fait de leur teneur en saponines.

Elodea canadensis – Élodée du Canada (Hydrocharitaceae) – Amérique du Nord

Elodea nuttallii – Élodée de Nuttall (Hydrocharitaceae) – Amérique du Nord

Ces plantes ne sont pas toxiques, mais guère comestibles.

Epilobium ciliatum – Épilobe cilié (Oenotheraceae) – Amérique, Asie orientale

La plante n'est pas toxique, mais guère comestible.

Euphorbia maculata – Euphorbe maculée (Euphorbiaceae) – Amérique du Nord

Euphorbia prostrata – Euphorbe prostrée (Euphorbiaceae) – Amérique du Nord

Les euphorbes renferment un latex caustique.

Fallopia bladschuanica – Renouée du Turkestan (Polygonaceae) – Asie centrale

La plante n'est pas toxique, mais guère comestible.

Galega officinalis – Galéga (Fabaceae) – Proche-Orient

La plante est utilisée en phytothérapie contre le diabète, mais de fortes doses peuvent se montrer toxiques.

Gazania rigens – Gazania rigide (Asteraceae) – Afrique du Sud

La plante n'est pas toxique, mais guère comestible.

Gomphocarpus fruticosus – Gomphocarpe, faux cotonnier (Asclepiadaceae) – Afrique du Sud

La plante n'est pas dépourvue de toxicité.

Hydrocotyle ranunculoides – Hydrocotyle fausse-renoncule (Apiaceae) – Amérique, Afrique

La plante n'est pas toxique, mais guère comestible.

Impatiens balfourii – Balsamine de Balfour (Balsaminaceae) – Himalaya

Impatiens capensis – Balsamine du Cap (Balsaminaceae) – Amérique du Nord

Impatiens glandulifera – Balsamine de l'Himalaya (Balsaminaceae) – Himalaya

Impatiens parviflora – Balsamine à petites fleurs (Balsaminaceae) – Europe et Asie

Ces plantes ne sont pas toxiques, mais guère comestibles.

Lagarosiphon major – Lagarosiphon (Hydrocharitaceae) – Afrique du Sud

La plante n'est pas toxique, mais guère comestible.

Lindernia dubia – Lindernie douteuse, fausse gratiole (Linderniaceae) – Amérique

Plusieurs plantes de sa famille sont toxiques, telles les digitales (*Digitalis* spp.).

Lonicera japonica – Chèvrefeuille du Japon (Caprifoliaceae) – Asie orientale

Les fruits sont riches en saponines qui peuvent provoquer l'hémolyse.

Ludwigia grandiflora – Jussie à grandes fleurs (Oenotheraceae) – Amérique

Ludwigia peploides – Jussie (Oenotheraceae) – Amérique

Ces plantes ne sont pas toxiques, mais guère comestibles.

Lupinus polyphyllus – Lupin d'ornement (Fabaceae) – Ouest de l'Amérique du Nord

Les graines des lupins renferment des alcaloïdes toxiques.

Medicago arborea – Luzerne arborescente (Fabaceae) – Région méditerranéenne

La plante ne semble pas toxique. Plusieurs espèces du genre sont comestibles.

Myriophyllum aquaticum – Myriophylle aquatique (Haloragaceae) – Amérique du Sud

La plante n'est pas toxique, mais guère comestible.

Panicum capillare – Millet capillaire (Poaceae)

Panicum dichotomiflorum – Millet des rizières (Poaceae) – Amérique du Nord

Ces plantes ne sont pas toxiques, mais guère comestibles.

Parthenocissus inserta (= *P. vitacea*) – Vigne-vierge (Vitaceae) – Amérique du Nord

La plante n'est pas toxique, mais guère comestible.

Paspalum spp. – Paspalum (Poaceae) – Amérique

La plante n'est pas toxique, mais guère comestible.

Paulownia tomentosa – Paulownia (Paulowniaceae) – Chine

L'arbre n'est sans doute pas dépourvue de toxicité.

Pennisetum spp. – Pennisetum (Poaceae) – Régions tropicales et subtropicales du globe

La plante n'est pas toxique, mais guère comestible.

Periploca graeca – Périploque de Grèce (Apocynaceae) – Région méditerranéenne

La plante n'est sans doute pas dépourvue de toxicité.

Persicaria polystachia (= *Rubrivena p.*) – Renouée de l'Himalaya (Polygonaceae) – Himalaya

La plante n'est pas toxique, mais guère comestible.

Phyla filiformis = *Lippia f. L. canescens* – Lippia (Verbenaceae) – Amérique

La plante n'est pas toxique, mais guère comestible.

Pistia stratiotes – Laitue d'eau (Araceae) – Régions tropicales du globe

Comme toutes les plantes de cette famille, la laitue d'eau renferme des cristaux d'oxalate de calcium, très irritants.

Pittosporum tobira – Pittospore de Chine (Pittosporaceae) – Japon, Chine, Corée

La plante, en particulier son fruit, n'est sans doute pas dépourvue de toxicité.

Rhododendron ponticum – Rhododendron du Pont (Ericaceae) – Sud-Est de l'Europe, sud-ouest de l'Asie

L'arbrisseau renferme de l'andromédotoxine qui peut se retrouver dans le miel produit à partir de ses fleurs, et sera alors toxique.

Sedum spurium – Orpin bâtard (Crassulaceae) – Europe orientale, Asie occidentale

Sedum stoloniferum – (Crassulaceae) – Asie occidentale

Ces plantes ne sont pas toxiques, mais guère comestibles. Plusieurs autres espèces le sont.

Senecio angulatus – Sénéçon anguleux (Asteraceae) – Afrique du Sud

Senecio inaequidens – Sénéçon du Cap (Asteraceae) – Afrique du Sud

Senecio rupestris – Sénéçon des rochers (Asteraceae) – Afrique du Sud

Ces plantes renferment des alcaloïdes toxiques pour le foie.

Sesbania punicea – Flamboyant d'Hyères (Fabaceae) – Amérique du Sud

L'arbrisseau n'est sans doute pas dépourvu de toxicité.

Solanum elaeagnifolium – Morelle jaune (Solanaceae) – Amérique du Nord

La plante est riche en alcaloïdes toxiques, et ses fruits, plus ou moins attirants, sont dangereux.

Spartina x townsendii var. *anglica* – Spartine d'Angleterre (Poaceae) – Hybride entre une espèce européenne et une espèce américaine

La plante n'est pas toxique, mais guère comestible.

Spiraea douglasii – Spirée de Douglas (Rosaceae) – Amérique du Nord

La plante n'est pas toxique, mais guère comestible.

Sporobolus indicus – Sporobole d'Inde (Poaceae) – Amérique

La plante n'est pas toxique, mais guère comestible.

Symphyotrichum novi-belgii – Aster américain (Asteraceae) – Amérique du Nord

Symphyotrichum squamatum – Aster écailleux (Asteraceae) – Amérique du Nord

Ces plantes ne sont pas toxiques, mais guère comestibles.

Viburnum rhytidophyllum – Viorne rugueuse (Adoxaceae) – Asie orientale

Les fruits de cet arbrisseau ne sont sans doute pas dépourvus de toxicité.

Xanthium orientale – Lampourde orientale (Asteraceae) – Asie orientale

La plante, en particulier les graines, est faiblement toxique.

Bibliographie



Beat Fisher, Büro für Angewandte Biologie (concept et texte, 2009) – brochure *Plantes et animaux invasifs*. OCEE et Fondation Science et Cité, Berne (Suisse).

Bousquet T. *et al.* (2013) – *Liste des plantes vasculaires invasives de Basse-Normandie*. Conservatoire botanique national de Brest.

- Clément G. (2002) – *Éloge des vagabondes*. Nil éditions, Paris.
- Collectif (2006) – *Les plantes envahissantes de l'Isère*. Conseil général de l'Isère, Grenoble.
- Couplan F. (2002) – *La nature nous sauvera : Réponses préhistoriques aux problèmes d'aujourd'hui*. Albin Michel, Paris.
- Dortel F. *et al.* (2013) – *Liste des plantes vasculaires invasives des Pays de la Loire*. Conservatoire botanique national de Brest.
- Fried G. (2012) – *Guide des plantes invasives*. Belin, Paris.
- Gruhier F. (2014) – « Le péril est dans le pré ». *Le Nouvel Observateur*, Paris.
- Hendoux F., Cordier J. (2013) – *Liste des espèces végétales invasives de la région Centre*. Conservatoire botanique national du Bassin parisien, Paris.
- Lowe S. *et al.* (2007) – *100 espèces exotiques envahissantes parmi les plus néfastes au monde*. ISSG, Auckland (Nouvelle-Zélande).
- Mathis C. *et al.* (2012) – *Des alternatives aux invasives*. Université de Liège & Gembloux Agro Tech (Belgique).
- Muller S. (2004) – *Plantes invasives en France. Patrimoines naturels*. Publications scientifiques du Muséum, Paris.
- Nielsen C. *et al.* : (2005) – *Manuel pratique de la Berce géante. Directives pour la gestion et le contrôle d'une espèce végétale invasive en Europe*. Forest & landscape Denmark, Hoersholm (Danemark).
- Scott T. L. (2010) – *Invasive Plant Medicine. The Ecological Benefits and Healing Abilities of Invasives*. Healing Arts Press, Rochester, VT, Toronto, CN.

Tassin J. (2014) – *La grande Invasion. Qui a peur des espèces invasives ?* Odile Jacob, Paris.

Terrin E., Diadema K., Fort N. (2014) – *Stratégie régionale relative aux espèces végétales exotiques envahissantes en Provence-Alpes-Côte d'Azur et son plan d'actions*. Conservatoire botanique national alpin (Gap) et Conservatoire botanique national méditerranéen de Porquerolles.

Teyssède A., Barbault R. (février 2009) – « Invasions d'espèces: cause ou conséquence de la perturbation des écosystèmes ? » *Pour la Science* n° 376, Paris.

Weber E. (2013) – *Plantes invasives de Suisse*. Rossolis, Bussigny (Suisse).

Webographie

Des végétaux invasifs : <http://www.cap-atlantique.fr/node/668>

Les jardins botaniques sont responsables de la propagation des plantes envahissantes : Tela Botanica Association - Points de vue - Mis en ligne mercredi 23 mars 2011 : <http://www.tela-botanica.org/site:accueil>

Liste d'espèces invasives classées parmi les plus nuisibles au ^{XXI}^e siècle :
http://fr.wikipedia.org/wiki/Liste_d'esp%C3%A8ces_invasives_class%C3%A9es_parmi_les_plus_nuisibles_au_XXIe_si%C3%A8cle

Espèces végétales exotiques envahissantes en France méditerranéenne continentale : http://www.invmed.fr/liste_noire

Crédits photographiques

Toutes les photos sont de François Couplan sauf :

Artemisia verlotiorum : © Philippe Jauzein.

Berberis darwinii : 1 - © Michael Pierce (Downsman49, photothèque Flickr) ; 2 - © Dick Culbert (photothèque Flickr).

Coronopus didymus : © Forest & Kim Starr (Starr Environmental, photothèque Flickr).

Cotoneaster horizontalis : © M. Martin Vicente (photothèque Flickr).

Crepis sancta : © Philippe Jauzein.

Humulus japonicus : © Shih-Shinan Kao (SSkao, photothèque Flickr).

Lemna minuta : © Philippe Jauzein.

Prunus serotina : © H.C. Williams (photothèque Flickr).

Quercus rubra : 1 - © Jason Hollinger (Pellaea, photothèque Flickr) ; 2 - © Joshua Mayer (Wackybadyer, photothèque Flickr).

Rhus typhina : 2 - © InAweofGod'sCreation (photothèque Flickr).

Rudbeckia laciniata : 1 - © Aaron Carlson (photothèque Flickr) ; 2 - © Esther Westerveld (photothèque Flickr).

Sagittaria latifolia : 1 et 2 – Hugues Tinguy (Tela Botanica, CC-by-SA).

Solidago canadensis : 1 - © Jason Hollinger (Pellaea, photothèque Flickr) ; 2 - © Matt Lavin (photothèque Flickr).

Sorghum halepense : 1 - © Matt Lavin (photothèque Flickr) ; 2 - © John Tann (photothèque Flickr).

Yucca gloriosa : © Philippe Jauzein.

p. 143 : *Phytolacca americana*.

En couverture : *Carpobrotus edulis/acinaciformis* © Pedro L. Mendez (photothèque Flickr).

Index des recettes

[a](#) - [c](#) - [f](#) - [g](#) - [h](#) - [j](#) - [l](#) - [n](#) - [o](#) - [p](#) - [r](#) - [s](#) - [t](#) - [u](#) -

a

- [Ajiaco](#)1
- [Apéritif à la camomille](#)1
- [Asperges de berce sauce gribiche](#)1

c

- [Chutney de raisin sauvage](#)1
- [Confiture de mûres au miel](#)1
- [Crème de mahonia](#)1
- [Crépis à la méditerranéenne](#)1
- [Crumble de mûres de mûrier](#)1

f

- [Flan d'armoise](#)1

g

- [Gâteau à la confiture de cerises tardives](#)1
- [Gelée de \« fleurs d'acacia \»](#)1
- [Gelée de berbérís](#)1
- [Gnocchis de tétragone](#)1

h

- [Haricots à l'épazote](#)1
- [Horchata de chufas](#)1

j

- Jets de houblon en sauce aux noix[1](#)

l

- Légumes des Hottentots[1](#)
- Limonade de sumac[1](#)

n

- Nigirizushi à la vergerette[1](#)
- Nopales[1](#)

o

- Omelette aux pousses de phytolaque[1](#)

p

- Pâté de glands[1](#)
- Pesto de pousses de solidage[1](#)
- Polenta au laurier[1](#)
- Pulque[1](#)

r

- Ravioles d'ail triquètre[1](#)
- Renouée du Japon farcie (salé)[1](#)
- Renouée du Japon farcie (sucré)[1](#)

s

- Salade de montie croquante[1](#)
- Salade de topinambours[1](#)
- Sauce à l'oxalis[1](#)
- Sauce pour salade[1](#)
- Soupe de cynorrhodons[1](#)
- Soupe de yucca à la tomate[1](#)
- Soupe verte crue[1](#)

t

- Tofu à la réglisse [1](#)

u

- Uji [1](#)

Index des noms botaniques

[a](#) - [b](#) - [c](#) - [d](#) - [e](#) - [f](#) - [g](#) - [h](#) - [i](#) - [m](#) - [o](#) - [p](#) - [q](#) - [r](#) - [s](#) - [t](#) - [v](#) - [y](#) -

a

- Agave americana [1](#)
- Akebia quinata [1](#)
- Allium triquetrum [1](#)
- Amaranthus retroflexus [1](#)
- Artemisia verlotiorum [1](#)
- Asphodelus ramosus [1](#)

b

- Berberis aquifolium [1](#)
- Berberis darwinii [1](#)
- Berteroa incana [1](#)
- Bunias orientalis [1](#)

c

- Carpobrotus edulis [1](#)
- Chamomilla suaveolens [1](#)
- Chenopodium ambrosioides [1](#)
- Claytonia perfoliata [1](#)
- Conyza canadensis [1](#)
- Coronopus didymus [1](#)
- Cotoneaster horizontalis [1](#)
- Crepis sancta [1](#)
- Cyperus esculentus [1](#)

d

- Duchesnea indica [1](#)

- *Dysphania ambrosioides*[1](#)

e

- *Eichhornia crassipes*[1](#)
- *Elaeagnus angustifolia*[1](#)
- *Erigeron canadensis*[1](#)

f

- *Fallopia japonica*[1](#)

g

- *Galinsoga parviflora*[1](#)
- *Gleditsia triacanthos*[1](#)
- *Glycyrrhiza glabra*[1](#)

h

- *Helianthus tuberosus*[1](#)
- *Heracleum mantegazzianum*[1](#)
- *Humulus japonicus*[1](#)
- *Humulus scandens*[1](#)

i

- *Lathyrus latifolius*[1](#)
- *Laurus nobilis*[1](#)
- *Lemna minuta*[1](#)
- *Lepidium didymum*[1](#)
- *Lycium barbarum*[1](#)
- *Lysichiton americanus*[1](#)

m

- *Mahonia aquifolium*[1](#)
- *Matricaria discoidea*[1](#)

- *Matricaria matricarioides*[1](#)
- *Montia perfoliata*[1](#)
- *Morus alba*[1](#)

o

- *Oenothera biennis*[1](#)
- *Opuntia ficus-indica*[1](#)
- *Oxalis pes-caprae*[1](#)

p

- *Phytolacca americana*[1](#)
- *Polygonum cuspidatum*[1](#)
- *Potentilla indica*[1](#)
- *Prunus laurocerasus*[1](#)
- *Prunus serotina*[1](#)
- *Pueraria hirsuta*[1](#)
- *Pueraria lobata*[1](#)
- *Pueraria montana* subsp. *lobata*[1](#)
- *Pyracantha coccinea*[1](#)

q

- *Quercus rubra*[1](#)

r

- *Reynoutria japonica*[1](#)
- *Rhus typhina*[1](#)
- *Robinia pseudoacacia*[1](#)
- *Rosa rugosa*[1](#)
- *Rubus armeniacus*[1](#)
- *Rudbeckia laciniata*[1](#)

s

- *Sagittaria latifolia*[1](#)
- *Salpichroa organifolia*[1](#)
- *Sicyos angulatus*[1](#)
- *Solidago canadensis*[1](#)
- *Sorghum halepense*[1](#)

t

- *Tetragonia expansa*[1](#)
- *Tetragonia tetragonoides*[1](#)

v

- *Vitis riparia*[1](#)

y

- *Yucca gloriosa*[1](#)

Index des noms vernaculaires

[a](#) - [b](#) - [c](#) - [e](#) - [f](#) - [g](#) - [h](#) - [j](#) - [k](#) - [l](#) - [m](#) - [o](#) - [p](#) - [r](#) - [s](#) - [v](#) - [y](#) -

a

- Agave d'Amérique1
- Ail triquètre1
- Alysson blanc1
- Amande de terre1
- Amaranthe réfléchie1
- Ambrosine1
- Armoise des frères Verlot1
- Asphodèle rameux1

b

- Berbérís de Darwin1
- Berce géante1
- Buisson-ardent1
- Bunias d'Orient1

c

- Cactus raquette1
- Cerisier tardif1
- Chêne rouge d'Amérique1
- Claytone de Cuba1
- Compire1
- Concombre anguleux1
- Corne-de-cerf1
- Cotonéaster horizontal1

e

- Épinard d'été[1](#)

f

- Févier d'Amérique[1](#)
- Figue des Hottentots[1](#)
- Flèche d'eau[1](#)
- Fraisier des Indes[1](#)

g

- Galinsoga à petites fleurs[1](#)
- Goji[1](#)

h

- Herbe de Cuba[1](#)
- Houblon japonais[1](#)

j

- Jacinthe d'eau[1](#)

k

- Kudzu[1](#)

l

- Laurier d'Apollon[1](#)
- Laurier-cerise[1](#)
- Lentille d'eau minuscule[1](#)
- Liane chocolat[1](#)
- Lysichiton d'Amérique[1](#)

m

- Mahonie à feuilles de houx[1](#)

- Matricaire odorante[1](#)
- Muguet des pampas[1](#)
- Mûrier blanc[1](#)

o

- Olivier de Bohême[1](#)
- Onagre bisannuelle[1](#)
- Oxalis pied-de-chèvre[1](#)

p

- Pois vivace[1](#)

r

- Raisin d'Amérique[1](#)
- Réglisse glabre[1](#)
- Renouée du Japon[1](#)
- Robinier faux acacia[1](#)
- Ronce d'Amérique[1](#)
- Rosier rugueux[1](#)
- Rudbeckie laciniée[1](#)

s

- Salade de lièvre[1](#)
- Solidage du Canada[1](#)

v

- Vergerette du Canada[1](#)
- Vigne des rivages[1](#)
- Vinaigrier[1](#)

y

- Yucca[1](#)